

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2013)

Heft: 49

Anhang: Hors série : 50 clés pour construire sa retraite

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

5036

Hors série Générations Plus

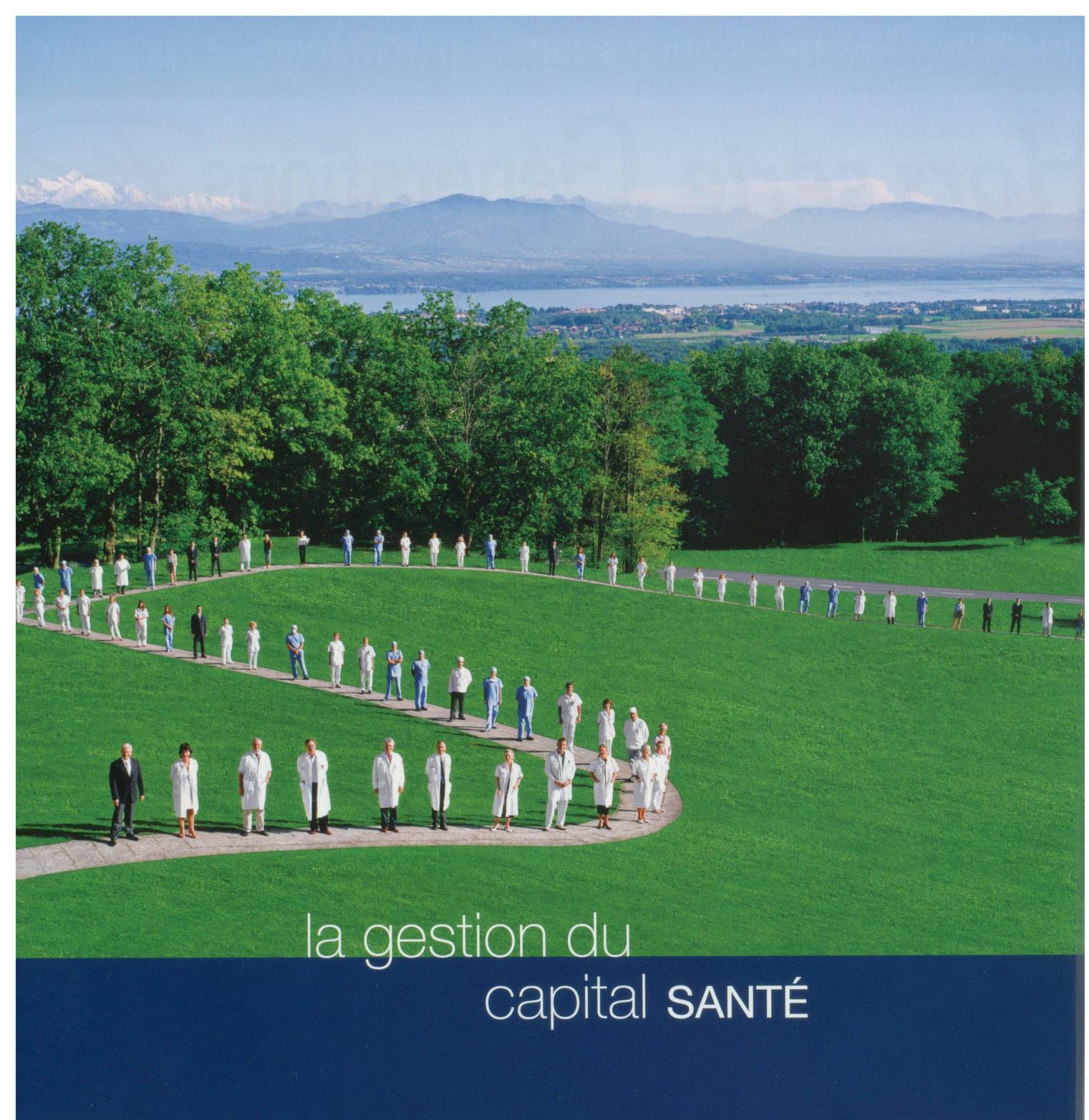
9.90

Edition 2013 - 2014

50

clés pour
construire
sa retraite





la gestion du capital SANTÉ




GENOLIER
Swiss Medical Network

La retraite, s'y préparer avec lucidité

La perspective de la retraite équivaut pour beaucoup à un grand saut dans l'inconnu, même si la fin de l'activité professionnelle peut s'annoncer comme un soulagement. Combien toucherai-je dès 65 ans? Les caisses de l'Etat seront-elles vides? Pourrai-je encore voyager, moi qui ai cotisé ma vie durant? Serai-je seul le moment venu?

En 2040, 25% de la population suisse aura plus de 65 ans. On sait déjà que la progression des naissances ne compensera pas celle du vieillissement et quel'argent manquera. Aujourd'hui, les élus et les institutions planchent sans relâche pour trouver une solution au financement de l'AVS, et l'affaire n'est pas gagnée: on parle déjà de baisser les rentes ou prolonger la durée de travail pour assurer à notre système social sa pérennité.

L'avenir inquiète, c'est normal. Il est pourtant parfaitement possible de vivre une belle retraite qui dure,



La retraite,
est un cadeau
si elle est
pensée assez
tôt.

pour autant qu'on s'y prépare avec lucidité.

Le hors série que vous tenez entre les mains se veut un guide qui affronte toutes ces questions sans tabou. Il parle évidemment des moyens financiers dont disposeront les Suisses, mais pas seulement. Ces pages, pratiques, évoquent aussi les questions liées à la santé, au logement, aux problèmes de succession, au célibat, ou simplement au couple, cette entité devenue si particulière lorsque la vie permet de se retrouver à deux pour réinventer le quotidien.

La retraite est un cadeau si elle est pensée assez tôt. Avec ses 50 clés, *Générations Plus* veut que chacun y accède facilement, pour que cette nouvelle période de vie s'ouvre vraiment sur une deuxième jeunesse.

B. Willa

IMPRESSIONUM

Editeur

«Générations», société coopérative sans but lucratif

Directeur de la publication

Rédacteur en chef

Blaise Willa

Rédaction

Jean-Marc Rapaz, chef d'édition,
Sandrine Fattebert Karrab, journaliste

Collaborateurs

Martine Bernier, Gérard Bucher, Wollodja Jentsch, Corinne Cuendet, David L'Epée, Frédéric Rein, Anne Zirilli

Secrétariat

Sylvia Pasquier,
cheffe administration
spasquier@generationsplus.ch

Administration et rédaction

Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21
Fax 021 321 14 20
Secrétariat ouvert
de 8 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h

Responsable marketing

Yoann Valnet

Abonnements

11 numéros par an 60 francs
Etranger: prix sur demande

Réalisation graphique

Jonas Pahud, graphiste

Lithographie

Jacqueline Rausis

Impression IRL plus SA,

Renens

Tirage: 50 000 exemplaires

Régie publicitaire

Suisse romande:

Société coopérative Générations
Département publicité
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne
Tél. 021 321 14 21
Fax 021 321 14 20
publicite@generationsplus.ch

Suisse alémanique:

Publimag SA
Seilerstrasse 8 / CP 3001 Berne
Tél. 031 387 22 1
Fax 031 387 21 00
service.be@publimag.ch



1 «La retraite se prend en main dès 50 ans»

Stéphane
Der Stepanian,
AvantAge

6 - 7



**12 Quel budget pour la retraite
30 - 31**

LES PILIERS DE LA RETRAITE

- 1 «La retraite se prend en main dès 50 ans»**
- 2 Quelle sera votre rente AVS?**
- 3 L'âge de la retraite doit-il être repoussé?**
- 4 Comment l'AVS fonctionne-t-elle?**
- 5 La carte du premier pilier en Europe**
- 6 Que faire avec son 2^e pilier?**
- 7 Choisir dans la jungle du 3^e pilier**
- 8 Décrypter son certificat de prévoyance**
- 9 C'est quoi le taux de conversion?**
- 10 La rente viagère pour une retraite sereine**

6-7	11 Le relèvement de l'âge de la retraite	28-29
8-9	12 Quel budget pour la retraite?	30-31
8-9	13 Les pièges d'un chômage tardif	32-33
11	14 Le prix de la retraite anticipée	34-35
12-13	15 Travailler à la retraite	36
15-16	16 Remédier à l'inégalité	38-39
20-21	17 Partir à l'étranger	40-41
22-23	18 Quitter la Suisse: et mes dettes?	42
24-25	19 Pas de retraite pour les impôts	44-45
26-27		

PARLONS CONCRÈTEMENT

SANTÉ

- 37 Tout sur le check-up, de 50 à 80 ans**
- 38 Vieillir jeune, est-ce possible?**
- 39 Le cancer du sein**
- 40 Pardon, tu peux répéter?**
- 41 Bouger pour moins souffrir**
- 42 Quand uriner devient douloureux**
- 43 Ces aliments qui font du bien**

78-83
84-85
86-88
89
90
91
92-95

44 L'un travaille, l'autre plus	96-97
45 Mariage tardif: quelles conséquences?	98-99
46 Divorcer avant la retraite	100-101
47 Divorcer après la retraite	101
48 La colocation, une vraie solution	102-103
49 Le célibat bien vécu	104-105
50 Le défi de six copains	106

22 La pierre,
une valeur
refuge
51

46 Divorcer avant
la retraite
100 - 101

31 Aider mes
enfants de
mon vivant
70 - 71

7 Votre santé
mérite bien
un check-up
78 - 83

IMMOBILIER ET RETRAITE

- | | |
|---|-------|
| 20 Devenir propriétaire à la veille de la retraite | 46-47 |
| 21 Ma maison finance-t-elle ma retraite? | 48-49 |
| 22 La pierre, une valeur refuge | 51 |
| 23 Que faire avec son prêt hypothécaire ? | 52-53 |
| 24 Offrir sa maison aux enfants? | 55 |
| 25 Séjour à l'EMS: que faire de sa maison? | 56-57 |

LES BONNES ADRESSES

Retrouvez toutes les adresses nécessaires
à votre retraite en Suisse romande

107-114

SUCCESSION ET HÉRITAGE

- | | |
|--|-------|
| 26 L'importance du testament | 58-59 |
| 27 Les risques d'un héritage | 61 |
| 28 Héritage: que faire de cet argent? | 62-63 |
| 29 Succession entre concubins | 64-65 |
| 30 Transmettre son entreprise | 66-68 |
| 31 Aider mes enfants de mon vivant | 70-71 |
| 32 Fisc et donations | 73 |
| 33 Renoncer à l'usufruit | 74 |
| 34 L'obligation d'entretien des parents | 75 |
| 35 Le boom des appartements protégés | 76 |
| 36 Les formalités du décès | 77 |

NOS EXPERTS



**Fabrice
Welsch**
Directeur
Prévoyance,
fiscalité et
successions
à la BCV



**Brigitte
Demierre
Prikhodkine**
Rédactrice
financière
à la BCV



**Sylviane
Wehrli**
Juriste,
ancienne juge
de paix



Photos: DR, Aletia, Lisa S., S_L, Csaba Deli, Gladskikh Tatiana et Aletia

1 La retraite se prend en main dès 50 ans

On n'est jamais trop jeune pour planifier la fin de sa carrière professionnelle. Chômage, divorce, cotisations lacunaires sont autant d'écueils propres à gâcher sa future retraite. Pour réussir cette étape, il est indispensable de consolider son budget et de se préparer psychologiquement, selon Stéphane Der Stepanian, nouveau responsable d'AvantAge.

Al'horizon 2020, plus de 30% des personnes en emploi auront 50 ans et plus. La question, dès lors, n'est plus de se demander s'il est possible d'aménager de nouvelles manières d'intégrer efficacement et utilement cette catégorie d'âge dans les entreprises, mais comment? «Le défi est important, tant pour les employés que pour les employeurs», souligne Stéphane Der Stepanian, nouveau responsable d'AvantAge, le centre de compétence lié à Pro Senectute.

Sensibiliser les entrepreneurs à ces nouvelles réalités ne suffit pas. Il s'agit de leur donner des outils et construire des solutions pour une intégration harmonieuse des plus de 50 ans dans le monde du travail. Développer des techniques pour conserver leur motivation, en mettant notamment l'accent sur la transmission des savoirs et des compétences.

Quant au travailleur, plus il aura pris tôt connaissance des réalités financières et organisationnelles de sa future retraite, mieux il pourra s'y préparer et réagir si nécessaire. Il est, par exemple, essentiel de s'adapter dans le cas d'une capitalisation insuffisante en matière de LPP ou d'AVS, afin de conserver un pouvoir d'achat et un bon niveau de qualité de vie. Parmi les facteurs péjorants, il faut mentionner de longues périodes de chômage, le partage des

avoirs LPP en cas de divorce, un début tardif des cotisations (après 1985), l'absence de cotisations suffisantes en cas d'activité indépendante, mais aussi l'utilisation partielle du capital LPP pour l'acquisition d'un bien immobilier ou la création d'une entreprise. Autant de situations auxquelles les divers spécialistes d'AvantAge savent apporter des réponses claires et des conseils avisés.

Connaitre son futur budget à la retraite est-il un atout?

Bien que nous vivions dans un pays où le taux de chômage est relativement bas, le frein aux dépenses est devenu une des principales priorités des entreprises. Dans ce contexte, l'idée que les employés de 50 ans et plus coûtent cher revient comme un leitmotiv, induisant un risque de licenciement à moyen ou à court terme. Confrontés à cette instabilité de leur avenir professionnel, les travailleurs seniors hésitent parfois à se projeter au-delà de la vie active et se rangent plutôt à l'idée: «On verra bien le moment venu!» Pourtant, il est indispensable de connaître la réalité de son futur budget à la retraite.

En mutation, le marché de l'emploi offre-t-il de nouvelles opportunités aux 50 ans et plus?

Les seniors en situation de chômage sont confrontés à de nouveaux défis, dans un marché de l'emploi considérablement modifié. Les postes à temps complet deviennent rares, alors que les emplois à taux partiels tendent à se généraliser. Paradoxalement, cette métamorphose du marché offre de nouvelles opportunités qui peuvent viser des niches spécifiques: aides ponctuelles, remplacements, tutorat, accompagnement de nouveaux collaborateurs, etc. Comme cela a été mentionné plus haut, une autre piste consiste à se positionner sur l'axe de la transmission des savoirs au sein de l'entreprise, par le biais de la formation interne. Cela permet de produire une double plus-value, pour l'employé et l'employeur.

Quelles sont les possibilités pour alimenter un capital de retraite et rester sur le marché de l'emploi?

Tout d'abord, il faut prendre en compte les points positifs d'une prise de conscience des aspects liés au financement de sa retraite. En pouvant encore compter, après 50 ans, sur dix à quinze années de cotisations, il faudra si possible, et dans la mesure de ses moyens, en faire bon usage. De nombreuses possibilités existent pour alimenter un capital retraite supplémentaire,



DR

«On verra bien le moment venu!» C'est une grossière erreur de penser ainsi, selon Stéphane Der Stepanian. Pour éviter tout risque de déconvenues financières mais aussi psychologiques, il importe de préparer sa retraite dès maintenant.

notamment avec le 3^e pilier individuel, dont les cotisations sont défiscalisées jusqu'à hauteur de 6739 fr. par année (état 2013). Il est donc prioritaire de maintenir son employabilité, car emploi égale cotisations.

La formation continue, dont l'offre aujourd'hui est considérable, constitue une réponse intéressante à ce souci. S'il est difficile d'entreprendre un recyclage professionnel complet, il est possible d'élargir sensiblement la gamme de ses compétences et accumuler ainsi de nouvelles clés qui renforcent son

potentiel d'attractivité, ce qui permet d'ouvrir d'autres portes.

S'il est important d'anticiper sa future situation financière à 50 ans déjà, se préparer psychologiquement à cette nouvelle étape de la vie qu'est la retraite l'est tout autant, non?

La priorité, c'est de préserver son employabilité, en mobilisant toutes les ressources à disposition. Pourtant, il est sage d'être attentif à ce qui se produira après le cap de sa vie professionnelle

et de s'inscrire ainsi dans une posture proactive globale, qui permet de prendre en compte tous les aspects et futures réalités quotidiennes de la retraite.

Comment vais-je m'adapter à ma nouvelle situation, en couple, avec mes amis, mes enfants? Autant de questions auxquelles AvantAge apporte des réponses dans les séminaires proposés pour les entreprises, ainsi que pour les différents prescripteurs et services publics soucieux des perspectives d'avenir de leurs 50 ans et plus.

2 Quelle sera votre rente

Il n'est pas toujours simple de savoir combien nous toucherons au terme de notre des cotisations, des années éventuellement manquantes, mais aussi de possibles

LAVS est le premier pilier sur lequel se reposer financièrement une fois à la retraite. Les femmes y ont droit à 64 ans, les hommes à 65 ans. Mais, comment estimer son montant? Tout d'abord, il faut déterminer si l'on a droit à une rente complète – qui découle de 43 années de cotisations chez les femmes et 44 ans pour les hommes – ou partielle, résultant d'une durée d'assurance incomplète.

Une année non cotisée équivaut peu ou prou à un retranchement de 2,3% sur la somme allouée. Les conséquences d'une retraite anticipée, en revanche, amputent la future rente de 6,8% si elle est avancée d'un an, et de 13,6% pour deux ans. «Les lacunes d'assurance représentent le

seul cas de figure qui débouche sur une rente qui n'est pas complète», souligne Laurent Delapierre, chef du bureau des rentes au service des Assurances sociales de Lausanne.

A contrario, on peut travailler au-delà de l'âge ordinaire de la retraite, mais cela ne permet pas de rattraper les années manquantes. Cet ajournement de la rente donne toutefois droit à un supplément, cette dernière étant par la suite majorée... de 5,2% pour une année de travail supplémentaire, et jusqu'à 31,5% pour un plafond fixé à 5 ans – durant cette période, la personne dont les revenus atteignent 1400 francs par mois ou 16 800 fr. par année continue de cotiser à l'AVS, à l'AI et aux APG, mais plus à

l'assurance chômage (AC). «L'avantage d'ajourner sa rente est relatif, commente Laurent Delapierre. Un homme qui toucherait une rente de 2000 fr. recevrait près de 2600 fr. en prenant sa retraite à 70 ans. Mais durant ces 5 ans, la personne perd potentiellement 120 000 fr., soit 60 mois de rente à 2000 fr. Une somme conséquente! L'espoir de tirer un avantage de cette option est réalisé environ 15 à 20 ans plus tard, si on tient compte de tous les paramètres. Mais est-ce vraiment intéressant de récupérer cet argent à l'approche de ses 90 ans?»

Et les bonus?

Ce qui est par contre intéressant pour le calcul de sa rente AVS, c'est

3 L'âge de la retraite

D'ici à une dizaine d'années, les caisses de l'AVS pourraient, selon certaines estimations, Plusieurs scénarios ont été échafaudés, dont l'éventualité de travailler plus longtemp

Le propre de l'avenir est d'être incertain. C'est d'autant plus vrai lorsque l'on évoque l'AVS, dont les caisses pourraient, selon certaines estimations, accuser un manque à gagner de 2 à 8 milliards de francs d'ici à une dizaine d'années. Dès lors, plusieurs projets de réforme de l'AVS ont été échafaudés par les politiques et les milieux économiques, dont celui, global, du ministre Alain Berset, qui propose une retraite flexible, un âge moyen élevé à 65 ans pour les femmes et une baisse des rentes du 2^e pilier.

Les débats entre les partis s'annoncent déjà nourris. Wolfgang Martz, vice-président de l'Union patronale suisse, adhère à cette proposition: «Il faudra assez rapidement et pour commencer, adopter le même âge de retraite pour les hommes et les femmes, afin que les comptes restent équilibrés encore quelques années supplémentaires», bien que cette mesure, déjà proposée en 2004, lors de la 11^e et dernière tentative de révision de l'AVS, ait été balayée par le peuple (67,9% de non). «Tendanciellement, l'âge de la retraite

de tous les salariés devra tendre à augmenter, poursuit-il. C'est mathématique, compte tenu de l'accroissement de l'espérance de vie et du déficit démographique au niveau des jeunes. En revanche, il serait préférable d'atteindre cet objectif par une flexibilisation de l'âge de la retraite plutôt que par une obligation légale valable pour tous. La prolongation d'une carrière devrait être soutenue par une évolution similaire du 2^e pilier ainsi que des encouragements et mesures auprès des employeurs.» Les milieux patronaux sont ainsi favorables à une augmentation moyenne de l'âge de la retraite de deux à trois ans d'ici à environ trente ans, comme dans de nombreux autres pays européens, dont certains ont déjà entamé le processus. «Si cet équilibre entre les moyens et les prestations n'arrive pas à s'établir, un financement transitoire extérieur par le biais de la TVA s'imposera», conclut Wolfgang Martz.

Le discours est un peu différent du côté de l'Union syndicale suisse (USS), qui vient d'ailleurs de lancer l'initiative populaire

AVS?

activité professionnelle. Le revenu du premier pilier dépend en effet du montant bonifications. Explications.

d'avoir quelqu'un à charge. Les deux bonifications sont liées à des tâches éducatives ou d'assistance. La première est automatiquement octroyée durant les années où est exercée une autorité parentale sur un ou des enfants de moins de 16 ans. La seconde s'applique lorsque l'on prend sous son aile un parent qui est au bénéfice d'une allocation pour impotence d'un degré moyen au moins. «Depuis le 1^{er} janvier 2012, la personne assistée doit habiter dans un rayon de 30 km de chez soi, alors qu'auparavant, elle devait loger dans l'immeuble ou une habitation adjacente, note le spécialiste. Pour bénéficier de cette bonification, il faut faire une demande écrite, renouvelable d'année en année.» Ces deux bonus –

qui ne peuvent pas être cumulés durant un même laps de temps – octroient un «avantage» qui prend la forme d'une majoration. Celle-ci représente le triple de la rente de vieillesse annuelle minimale en vigueur au moment de la naissance du droit à la rente. «Ces bonifications sont divisées à parts égales entre les conjoints mariés. En cas de divorce, c'est celui qui conserve l'autorité parentale sur les enfants qui touche l'entier du bonus éducatif», précise Laurent Delapierre.

Dans tous les cas, la rente AVS ne peut pas dépasser un certain montant, plafonné à 2340 francs dès janvier 2013 pour une personne seule, 3510 francs dès janvier 2013 pour un couple, soit 150% de la rente individuelle maximale. Tout dépend

naturellement du salaire que l'on a gagné durant sa vie professionnelle. A l'autre bout des tables de rentes complètes, on trouve la somme minimale de 1160 francs.

Entre ces extrémités, une nuée d'échelons différents... «Chaque situation est singulière et possède, au-delà des généralités, ses particularités», tient à préciser le chef du bureau des rentes au service des assurances sociales de la ville de Lausanne. Pour se faire une idée de sa rente, on peut rentrer ses propres données sur internet sur www.acor-avs.ch/?lg=fr. Et, en tout temps, on a la possibilité de demander une estimation à sa caisse, généralement la dernière auprès de laquelle on cotise. Car il n'est jamais trop tard pour se préoccuper de son avenir financier!

doit-il être repoussé?

se retrouver avec un trou de 2 à 8 milliards de francs.

Mais est-ce la seule solution?

AVSplus (elle a abouti en quatre mois, un temps record!), destinée à assurer aux retraités un niveau de vie convenable, par exemple en augmentant de 0,55% la part des employeurs et des salariés. «En 2000 et 2005, ces mêmes pronostics annonçaient carrément la mort de l'AVS si des changements radicaux, surtout le relèvement de l'âge de la retraite, n'étaient pas réalisés, explique Fernand Quartenoud, du service de communication de l'USS.

L'USS ne veut pas en entendre parler

C'est aujourd'hui démenti par les résultats effectifs (et positifs!) des comptes de cette assurance. Cela s'explique par le système de financement ingénieux de l'AVS: les cotisations sont basées sur la productivité et les salaires qui en découlent. Jusqu'à aujourd'hui, il n'a été nécessaire d'augmenter qu'une seule fois les sources de financement de l'AVS (via un pourcentage de TVA), alors que le nombre des bénéficiaires de rentes n'a jamais cessé d'augmenter

quand celui des actifs (cotisants) continuait de diminuer. Autre élément général du système de l'AVS: les rentes sont plafonnées, mais pas les cotisations. Les salariés millionnaires paient donc des cotisations sur la totalité de leurs revenus.»

L'USS ne veut donc pas entendre parler d'augmentation de l'âge de la retraite. «Le marché du travail ne serait pas en mesure d'absorber cette main-d'œuvre supplémentaire, poursuit Fernand Quartenoud. De plus, les milieux patronaux qui veulent relever l'âge de la retraite, refusent d'engager des travailleurs et travailleuses âgés, voire s'en "débarrassent" avant l'âge ordinaire de la retraite, comme le prouvent les statistiques. Enfin, ces personnes ne sont souvent pas en mesure de travailler jusqu'à l'âge de la retraite, car leur santé ne le leur permet plus. Relever l'âge de la retraite ne ferait qu'aggraver ces problèmes.» Les discours s'opposent, seul l'avenir donnera raison à l'un des deux camps...

Penser à demain dès aujourd'hui



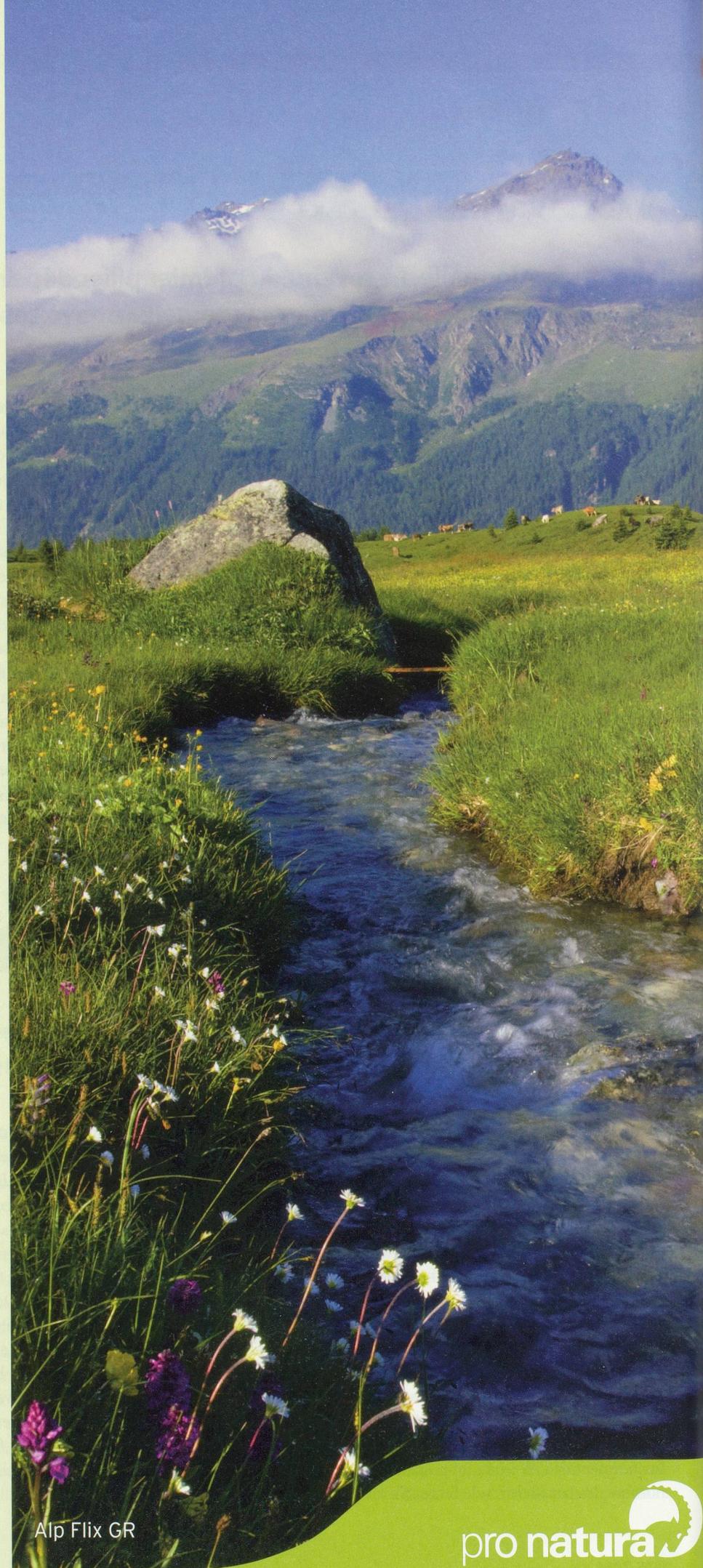
Pro Natura protège et favorise la nature : elle lui tient à cœur. Si vous aussi l'aimez, vous souhaitez peut-être la valoriser à long terme. Pour cela, vous pouvez faire un legs en faveur de Pro Natura.

Dans le « Manuel d'utilisation Pro Natura pour testament », vous trouverez toutes les informations importantes nécessaires pour rédiger un testament légalement valable. Et ce indépendamment du fait que vous ayez décidé de faire un legs à Pro Natura ou non.

Consultez la table des matières de ce manuel sur notre site Internet www.pronatura.ch/legs et commandez le directement sur ce site ou par téléphone au : 061 317 91 91.

Pro Natura - agir pour la nature, partout !

Pro Natura est avec plus de 100 000 membres la principale organisation de protection de la nature en Suisse. Elle défend les intérêts de la nature avec conviction et compétence. Pro Natura s'engage résolument pour la conservation à long terme des habitats et des espèces animales et végétales du pays.



4 Comment l'AVS fonctionne-t-elle?

L'assurance vieillesse et survivants (AVS) est le premier des trois piliers prévus par la Constitution fédérale. Elle a vu le jour le 1^{er} janvier 1948.

La loi prévoyait en 1948 la retraite à 65 ans, un échelonnement des rentes, des caisses de compensation, un financement constitué essentiellement de cotisations prélevées sur les salaires, l'affiliation obligatoire pour toute personne résidant en Suisse et pour les citoyens suisses de l'étranger travaillant pour une entreprise domiciliée en Suisse.

L'AVS s'est construite petit à petit et les sept premières révisions (de 1951 à 1969) ont surtout servi à consolider l'assurance de base. Les révisions ultérieures ont permis d'améliorer les prestations, de consolider l'acquis et de l'adapter en fonction de l'évolution de la société.

Qui est concerné?

Sont obligatoirement assurées à l'AVS les personnes exerçant une activité lucrative en Suisse (ce qui comprend également les frontaliers et les travailleurs étrangers), ainsi que les autres personnes domiciliées en Suisse, c'est-à-dire les enfants et les personnes sans activité lucrative (étudiants, invalides, rentiers, conjoints au foyer, etc.). Il existe des conditions spéciales pour les étudiants qui renoncent à leur domicile en Suisse. Il est également possible de s'assurer à titre facultatif pour les ressortissants suisses ou étrangers d'un pays de l'UE/AELE qui vivent dans un pays non membre de l'UE/AELE.

Toutes les personnes assurées à l'AVS sont tenues de payer des cotisations, hormis les enfants et les conjoints sans activité lucrative, du moment que l'autre conjoint actif s'acquitte d'une cotisation équivalant au moins au double de la cotisation minimale AVS (soit 960 fr. à ce jour). Ce procédé est également appliqué au conjoint qui travaille dans l'entreprise de l'époux(se) sans percevoir de salaire en espèces.

Pour les salariés, c'est l'employeur qui se charge de déduire du salaire mensuel les cotisations dues à l'AVS et de les verser à la caisse de compensation. Les indépendants se chargent de cette tâche eux-mêmes, sur la base du revenu soumis à l'impôt fédéral direct.

Le taux de cotisation en 2013 s'élève à 10,3% (8,4% AVS, 1,4% AI, 0,5 % APG). La moitié est versée par le salarié et l'autre moitié par l'employeur. Les indépendants doivent s'acquitter de la totalité de la cotisation, qui s'élève à 9,7% (pour un revenu égal ou supérieur à 56 200 fr.).

Le financement de l'AVS est assuré en majeure partie par les cotisations perçues sur les salaires des employés ou les revenus des indépendants, ainsi que sur les primes versées

par les personnes sans activité lucrative (les étudiants, les préretraités et, depuis 1997, les veuves et les épouses dont le mari n'a pas d'activité lucrative). S'y ajoutent des subventions fédérales (alimentées principalement par les taxes sur le tabac et les boissons distillées), cantonales et les revenus financiers des caisses de compensation.

L'AVS est financée selon un système de répartition: les cotisations encaissées sont redistribuées pendant la même période aux ayants droit.

Chaque personne assurée possède un compte individuel, où sont inscrits les revenus annuels sur lesquels l'assuré paie sa cotisation à l'AVS. Ils serviront de base au calcul de la future rente. Pour les personnes mariées ou en partenariat enregistré, le revenu de chacun des conjoints acquis pendant la durée du mariage/partenariat est partagé en parts égales et réparti dans le compte individuel de chacun d'eux. En sus des revenus, des bonifications pour tâches éducatives ou d'assistance peuvent être ajoutées au compte individuel. Le calcul de la rente exacte ne peut se faire qu'au moment de l'âge de la retraite, lorsque tous les éléments sont connus. Un calcul anticipé approximatif peut toutefois être demandé.

Défi démographique

Le système de répartition de l'AVS et le fait que ses recettes soient basées pour l'essentiel sur le revenu des assurés actifs nécessitent un bon équilibre entre actifs et bénéficiaires de rentes. Si, en 1950, on avait 6,5 actifs pour 1 retraité, ce chiffre a baissé à 4 actifs en 2000 et une projection en 2030 le fixe à 2,5. La baisse de l'indice de fécondité et l'allongement de l'espérance de vie entre la date de création de l'AVS et aujourd'hui ont déformé la pyramide des âges et laissent supposer des difficultés futures de financement de l'AVS. Depuis 1999, un pour-cent sur la TVA est perçu pour compenser la réalité démographique et, depuis 2000, un impôt sur les maisons de jeux. En sus de la problématique démographique, l'AI et les APG ponctionnent dans le fonds de compensation de l'AVS, destiné initialement à pallier les fluctuations des dépenses annuelles.

La problématique de l'évolution démographique nécessite une réforme de l'AVS en profondeur. Le Conseil fédéral aura donc à se pencher une nouvelle fois sur sa révision, avec l'appui de la Commission fédérale de l'AVS/AI et des partenaires sociaux.

5 Le premier pilier en Europe Réformes en cours

Royaume-Uni

Age de retraite 65 ans (H), 60 ans (F).

Anticipation --

Durée de cotisation 30 ans.

Décote par année manquante 1/30.

Réforme relèvement progressif de l'âge de retraite à 65 ans pour les femmes de 2010 à 2020. A partir de là, l'âge de la retraite va augmenter progressivement et simultanément pour les hommes et les femmes de 65 à 68 ans entre 2024 et 2046.

France

Age de retraite 67 ans.

Anticipation entre 60-62 ans si né entre 1952 et 1955; 62 ans pour ceux nés après.

Durée de cotisation entre 40 et 41,5 ans suivant l'année de naissance.

Décote par trimestre manquant 1,625% et 1,25%
Réforme relèvement de l'âge de la retraite de 65 à 67 ans pour les personnes nées à partir de 1951.

Belgique

Age de retraite 65 ans.

Anticipation 60 ans si 35 années de cotisation au moins.

Durée de cotisation 45 ans.

Décote par année manquante 1/45.
Réforme relèvement de l'âge de la retraite anticipée de 60 à 62 ans de 2012 à 2016 et durcissement des conditions d'octroi.

Luxembourg

Age de retraite 65 ans.

Anticipation 57 ans.

Durée de cotisation 40 ans.

Décote par année manquante 1/40.
Réforme dès 2013, baisse des pensions de 14%, avec possibilité de travailler 3 ans de plus pour compenser la perte.

Allemagne

Age de retraite 65 ans.

Anticipation 60 ans.

Durée de cotisation pas de durée max., mais pas de décote si 65 ans et 45 années de cotisations.

Décote par mois manquant coefficient de 0,3%.
Réforme de 2012 à 2029, relèvement progressif de l'âge de retraite de 65 à 67 ans.

Autriche

Age de retraite 65 ans (H), 60 ans (F).

Anticipation 62 ans ou 60 ans si travail pénible exercé depuis 10 ans.

Durée de cotisation 45 ans.

Décote par année manquante coefficient fixe entre 4,2% et 15%.

Réforme de 2024 à 2033, augmentation progressive de l'âge de retraite des femmes pour atteindre celui des hommes.

Danemark

Age de retraite 65 ans.

Anticipation --

Durée de cotisation 40 ans de résidence au Danemark.

Décote par année manquante 1/40.

Réforme relèvement progressif de l'âge de la retraite tous les 6 mois de 65 à 67 ans pour les personnes nées à partir de 1954. Pour les personnes nées à partir de 1963, l'âge de la retraite sera ensuite couplé à l'évolution de l'espérance de vie, de sorte que la durée moyenne de retraite soit de 14,5 années. Si l'espérance de vie augmente, l'âge de la retraite légal devra s'adapter en conséquence. Selon les prévisions démographiques, l'âge de la retraite devrait se monter à 71 ans en 2045.

Grèce

Age de retraite assuré avant le 1.1.93, 65 ans (H), 60 ans (F); assuré après le 1.1.93, 65 ans (H et F).

Anticipation 55 ans.

Durée de cotisation 35 ans ou 10 500 jours.

Décote par mois manquant 1/267.

Réforme dès 2013, plafond du versement des pensions supplémentaires; relèvement de l'âge légal pour la pension anticipée (60 ans, avec 35 années de cotisations); relèvement de l'âge de retraite des femmes ayant à charge 3 enfants (56 à 59 ans), 4 enfants (53 à 57 ans) et 5 enfants (50 à 55 ans).

Croatie

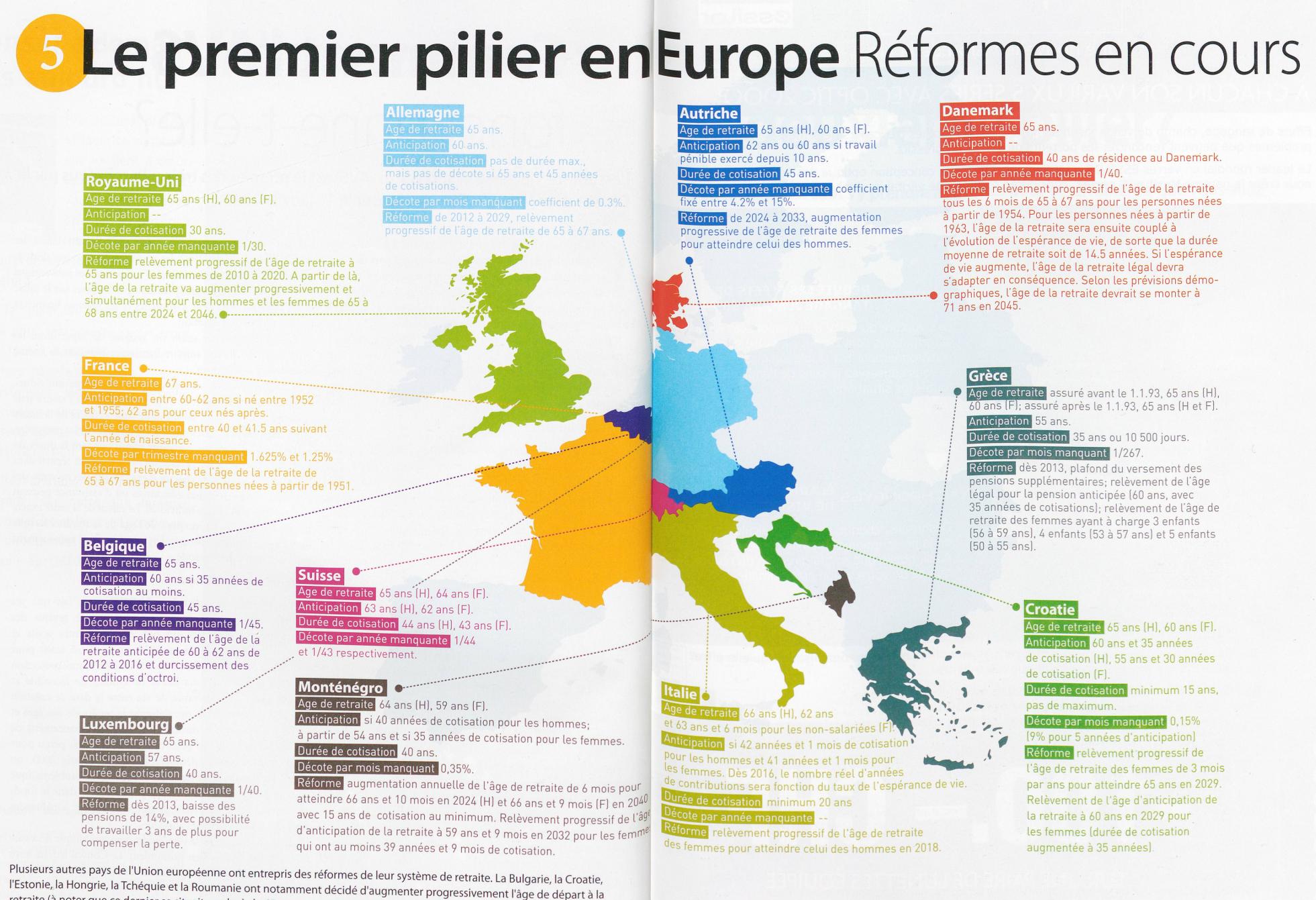
Age de retraite 65 ans (H), 60 ans (F).

Anticipation 60 ans et 35 années de cotisation (H), 55 ans et 30 années de cotisation (F).

Durée de cotisation minimum 15 ans, pas de maximum.

Décote par mois manquant 0,15% (9% pour 5 années d'anticipation)

Réforme relèvement progressif de l'âge de retraite des femmes de 3 mois par ans pour atteindre 65 ans en 2029. Relèvement de l'âge d'anticipation de la retraite à 60 ans en 2029 pour les femmes (durée de cotisation augmentée à 35 années).



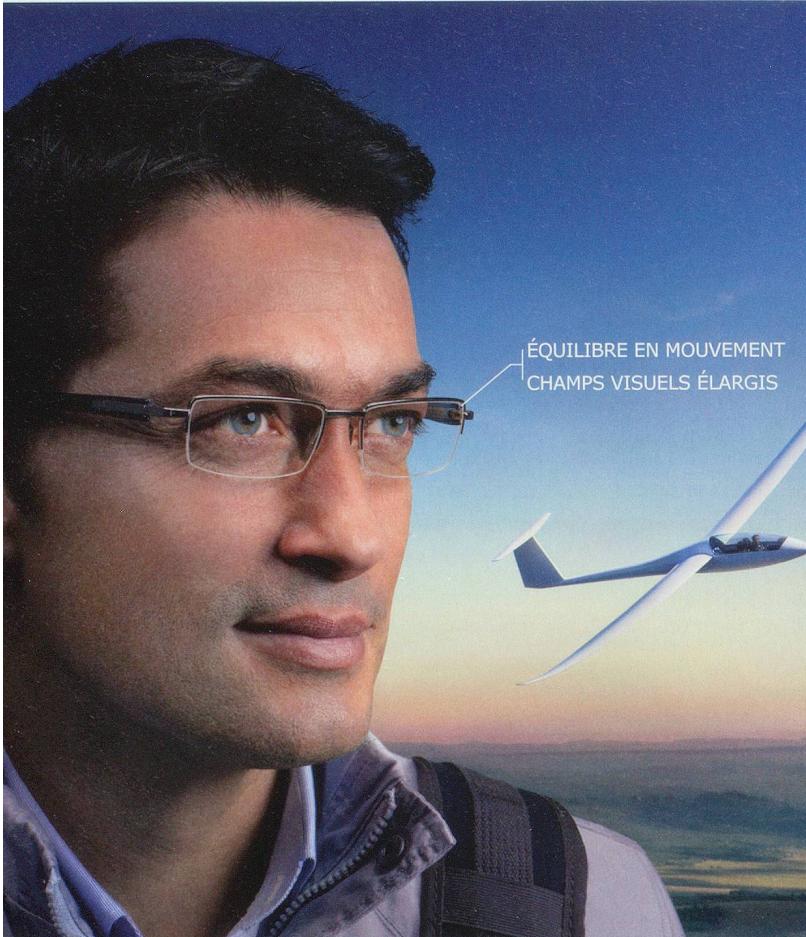
Plusieurs autres pays de l'Union européenne ont entrepris des réformes de leur système de retraite. La Bulgarie, la Croatie, l'Estonie, la Hongrie, la Tchéquie et la Roumanie ont notamment décidé d'augmenter progressivement l'âge de départ à la retraite (à noter que ce dernier se situait en-deçà de 65 ans et ne dépasse pas cette limite suite aux réformes).

Une nouvelle vision de la vie

À CHACUN SON VARILUX S SERIES AVEC OPTIC 2000!

Effets de tangage, champ de vision insuffisamment large, marches d'escaliers déformées... voici les problèmes que peuvent rencontrer les porteurs de verres progressifs.

Le leader mondial en verres ESSILOR a totalement repensé la conception optique des verres progressifs pour créer la gamme **Varilux S series**, considérée comme une véritable révolution technologique:

**NANOPTIX** RÉDUIT LES EFFETS DE TANGAGE JUSQU'À 90%!

La structure du verre a été repensée. Ainsi, les déformations sont corrigées, votre vision de l'environnement est stable lorsque vous bougez et vous conservez le sens de l'équilibre dans toutes les situations.

**SYNCHRONYEYES™** ÉLARGIT VOTRE CHAMP DE VISION JUSQU'À 50%

Désormais, chaque verre est calculé en fonction de la prescription du deuxième verre. Ainsi, quelle que soit la direction du regard, la qualité de votre vision est optimale.

Grâce aux différents verres qui la composent et aux niveaux de personnalisation qu'elle offre, nous pouvons vous proposer des solutions sur mesure.

N'hésitez plus et rendez-vous chez votre opticien Optic 2000.
La liste de nos magasins est sur www.optic2000.ch

Flashcod
pour vot
mobile

Optic 2000

-100.- CHFSUR UNE PAIRE DE LUNETTES ÉQUIPÉE
DE VERRES PROGRESSIFS VARILUX S SERIES**Offre valable dans tous les magasins Optic 2000 jusqu'au 31.12.2013 et selon conditions en magasin.

6 Que faire avec son deuxième pilier?

Là encore, mieux vaut s'y prendre à l'avance pour déterminer ce que vous allez faire avec votre caisse de pension. Retirer immédiatement la totalité de ses avoirs ou bénéficier de sa rente mensuelle? Tout dépend de votre situation personnelle.

La forme sous laquelle vous prendrez vos prestations du deuxième pilier est une question qu'il faut se poser suffisamment tôt, tout d'abord parce que beaucoup de caisses de pension exigent un délai minimal de trois ans pour être averties dans le cas du choix du capital, mais aussi parce qu'il s'agit d'une décision qui nécessite quelques réflexions préalables.

Trois possibilités

1 La totalité de ses avoirs sous forme de rentes, qui seront versées mensuellement dès la fin de l'activité professionnelle. Ce cas de figure ne nécessite généralement

aucune demande préalable auprès de la caisse de pension et sera, sauf exception, appliquée par défaut. La rente est imposée intégralement comme un revenu.

2 La totalité de ses avoirs en capital, perçu en une fois et imposé sur le revenu de manière unique, à un taux réduit. Ce choix, tout comme le suivant, n'est pas toujours possible et est lié aux clauses du règlement de votre caisse de pension.

3 Une combinaison rente/capital, qui peut être soumise à certaines limites. La loi prévoit, en effet, de pouvoir bénéficier au moins de 25 % de l'avoir de prévoyance minimal sous forme de capital, mais le prélèvement en capital dépend des clauses inscrites dans le règlement de prévoyance.

	VERSEMENT SOUS FORME DE CAPITAL	VERSEMENT SOUS FORME DE RENTE
Préservation du capital	<ul style="list-style-type: none"> - Possible en fonction de la planification personnelle et de l'évolution des marchés financiers. - Risque d'érosion du capital. 	<ul style="list-style-type: none"> - La préservation du capital n'est pas possible sous cette forme. - Une personne au bénéfice d'une rente d'invalidité ne pourra pas opter pour un versement sous forme de capital.
Sécurité de placement	Selon la stratégie d'investissement choisie.	Le paiement est garanti à vie, sous réserve de défaut du fonds de prévoyance.
Revenus bruts	Selon la stratégie d'investissement choisie.	2013: 6.85% (hommes); 6.8% (femmes); le taux sera ramené à 6.8% pour tous dès 2014. Le mode de calcul et le taux peuvent varier en fonction des plans de prévoyance et en cas d'anticipation de la retraite.
Traitements fiscaux	<ul style="list-style-type: none"> - Imposition unique lors de la perception du capital à un taux variant en fonction du montant de la commune de domicile et de l'état civil. - Imposition sur la fortune et le rendement de celle-ci. 	Rente imposée sur le revenu à raison de 100 %.
Situation des héritiers	Possibilité de transmettre le capital à son conjoint, son concubin, son partenaire enregistré, ses autres héritiers.	<ul style="list-style-type: none"> - Pour le conjoint/partenaire enregistré, en règle générale: 60 % de la rente de vieillesse. - Pour les enfants à charge: rente d'orphelin. - Pour les autres héritiers: aucune prétention sur le capital. - Si les deux époux/partenaires enregistrés décèdent, que les enfants ont plus de 25 ans ou qu'ils ont terminé leur formation, le capital non consommé échoit à la caisse de pension.
Indexation des rentes en fonction de l'inflation	Possibilité de consommer le capital.	Sur décision du conseil de fondation, la rente peut être indexée. Rares sont les institutions de prévoyance qui pratiquent une indexation de manière régulière.

Avantages et inconvénients

Chacune de ces solutions comporte des avantages et des inconvénients. La décision définitive de la forme sous laquelle vous percevez ces fonds est intimement liée à votre situation personnelle, familiale et financière.

Quelques points qui vont influencer la décision

Niveau des prestations, budget et situation financière

Les deux exemples ci-dessous illustrent un état de fait assez constant: bien que les prestations du deuxième pilier (rente ou capital) soient comparables, c'est le niveau de la fortune globale qui influence la décision. Même avec un capital du deuxième pilier très élevé, cela peut ne pas suffire à assurer un certain train de vie sur la durée s'il n'y a aucune autre fortune, financière ou immobilière.

Situation familiale et état de santé

Il faut savoir que sans époux(se) ou enfant(s) à charge, les avoirs du deuxième pilier, dans le cas de la rente, peuvent échoir à la caisse de pension lors du décès (cela est notifié dans le règlement). C'est souvent une des raisons pour laquelle l'option du capital est préférée. Les exemples ci-dessous montrent que cela n'est pas toujours possible ni viable à long terme; l'état de santé motivera ainsi également cette décision.

Combinaison rente et capital

Ce choix est à la fois lié à des raisons techniques (le règlement de la caisse ne permet pas toujours de prendre l'entier des avoirs sous forme de capital) et personnelles. La sensibilité des personnes vis-à-vis de ce choix entre également en jeu. Par exemple, si l'on désire absolument le capital pour pouvoir privilégier ses héritiers, mais que la situation financière à long terme n'est pas optimale, une partie en rente pourrait permettre d'assurer un revenu fixe acceptable.

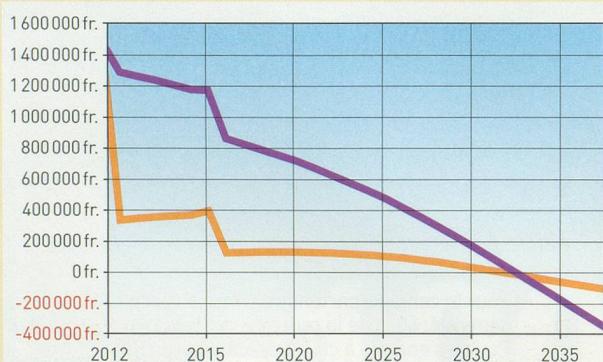
Evolution de la fortune

Exemple 1

Couple sans enfant à charge, retraite à l'âge légal

Revenu annuel avant la retraite:	150 000 fr.
Dépenses courantes (y c. loyer et ass. maladie): réduites de 15 000 fr. après la retraite.	100 000 fr.
Fortune à disposition (liquidités):	80 000 fr.
Prestations du deuxième pilier: rente ou capital	70 000 fr. 1 100 000 fr.

■ Option rente ■ Option capital

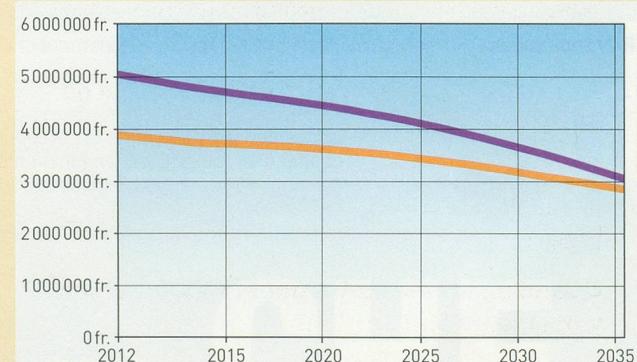


Bien que les deux variantes laissent apparaître des lacunes de revenus 20 ans après la prise de la retraite, celles-ci peuvent être plus facilement comblées dans le choix de la rente, en diminuant le train de vie. Contrairement à la prise du capital, l'option rente offrira un revenu régulier à partir de cette date.

Exemple 2

Couple sans enfant à charge, retraite anticipée de 7 ans

Revenu annuel avant la retraite:	172 000 fr.
Dépenses courantes (y c. loyer et ass. maladie):	145 000 fr.
Fortune à disposition (immobilier, placements, liquidités):	3 980 000 fr.
Prestations du deuxième pilier: rente ou capital	82 000 fr. 1 375 000 fr.



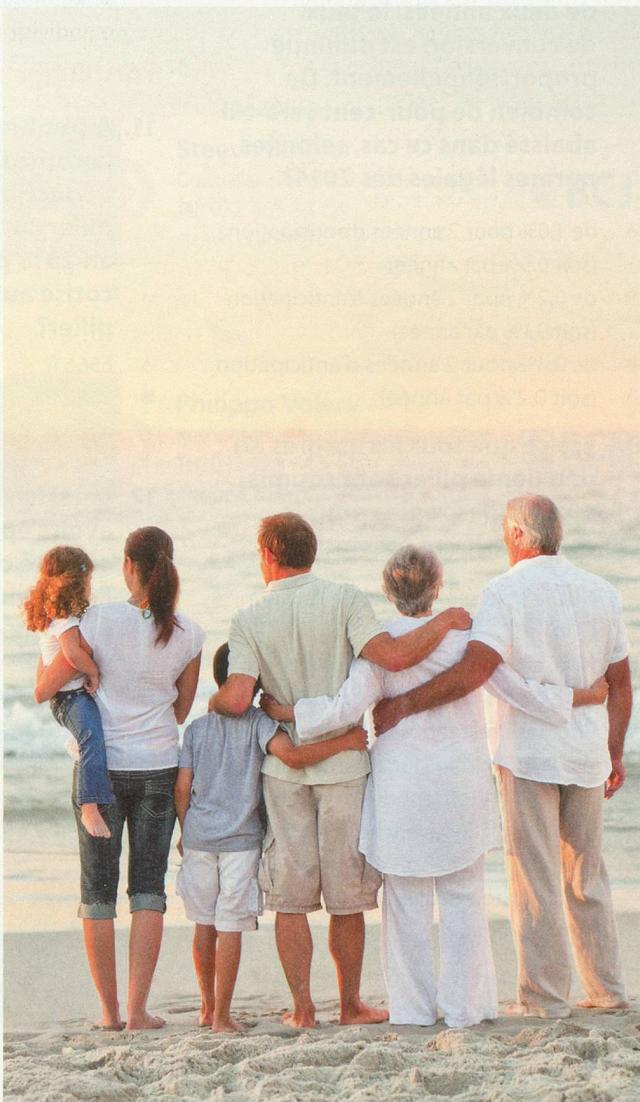
Bien que les courbes tendent à se rejoindre au fil du temps et que les deux variantes soient tout à fait viables à long terme, l'option capital apporte un gain fiscal plus intéressant et permet de disposer de fonds dans le cadre successoral.

TEST Cap ou pas cap: en savez-vous assez pour planifier votre retraite?

Planifier seul sa retraite est un exercice qui demande de bonnes connaissances en matière de prévoyance. A cela s'ajoutent également souvent des questions fiscales, voire successorales. Ce quiz est là pour tester vos connaissances.

PREMIER PILIER

- Lors de la mise en place du système social en Allemagne à la fin du XIX^e siècle, à quel âge le chancelier Otto von Bismarck avait-il fixé la retraite?**
 - ▢ 60 ans
 - ▢ 65 ans
 - ▢ 70 ans
- Pour ce qui concerne la rente de l'AVS, est-il financièrement plus avantageux d'être marié ou de vivre en union libre?**
 - ▢ d'être marié, l'avantage étant comparable à celui lié au coefficient familial lors de l'établissement de la déclaration fiscale
 - ▢ d'être en union libre, car la rente sera pour chacun de 100%, contre 150% pour les deux dans un couple marié
 - ▢ il n'y a pas de différence
- A combien s'élève la rente AVS maximale en 2013?**
 - ▢ 28 080 fr.
 - ▢ 27 360 fr
 - ▢ 27 840 fr.
- Quand un salarié cotise pour l'AVS, à qui son versement est-il destiné?**
 - ▢ à lui-même: la somme accumulée, augmentée des intérêts, lui sera versée sous forme de rente au moment de la retraite
 - ▢ aux personnes aujourd'hui à la retraite : l'AVS fonctionne selon un principe de solidarité entre générations
 - ▢ pour les personnes qui font appel aux services sociaux de sa région



Wavebreakmedia

- Dans le projet «Prévoyance 2020» du conseiller fédéral Alain Berset, quel est l'âge de retraite prévu pour les hommes et les femmes?**
 - ▢ une harmonisation de l'âge de retraite à 65 ans pour les deux sexes
 - ▢ une augmentation de l'âge de retraite à 67 ans pour les hommes et 66 ans pour les femmes
 - ▢ il n'est pas prévu de toucher à l'âge de retraite

DEUXIÈME PILIER

6. Le taux de conversion sert à calculer le niveau des rentes du deuxième pilier à partir du capital épargné durant l'activité professionnelle. Quel est le taux minimum légal sur la part obligatoire?

- ▲ 6,8%
- 6,6%
- * 6,4%

7. En anticipant sa retraite de deux années, le taux de conversion est diminué proportionnellement. De combien de pour-cent sera-t-il abaissé dans ce cas, selon les normes légales dès 2014?

- ▲ de 1,0% pour 2 années d'anticipation (soit 0,5% par année)
- de 0,2% pour 2 années d'anticipation (soit 0,1% par année)
- * de 0,4% pour 2 années d'anticipation (soit 0,2% par année)

8. Est-ce que tous les assurés au deuxième pilier sont soumis aux mêmes règles pour le calcul de leurs prestations?

- ▲ Oui, le système fonctionne comme l'AVS
- Non, chaque caisse de pensions est libre d'offrir les prestations qu'elle veut
- * Pour les prestations obligatoires, fixées par la loi (minima légaux), les caisses de pensions offrent des prestations identiques. En revanche, elles sont libres d'offrir ou non des prestations surobligatoires, allant au-delà des minima légaux

9. Quand un assuré a plus de 50 ans, combien peut-il retirer de son avoir de vieillesse (libre passage) pour financer l'achat d'un bien immobilier (résidence principale)?

- ▲ La totalité de son libre passage
- La moitié de son libre passage auquel il a droit au moment du versement ou la prestation de libre passage à laquelle il pouvait prétendre à l'âge de 50 ans, le montant le plus élevé étant déterminant
- * Le quart de son libre passage

10. Si un salarié divorce, son ex-conjoint obtient-il une part de son deuxième pilier?

- ▲ Oui, chacun des ex-conjoints doit partager par moitié son avoir de prévoyance professionnelle accumulé pendant la durée du mariage et le verser à l'autre
- Pas toujours, le partage dépendant du régime matrimonial choisi
- * Non, la prévoyance professionnelle est personnelle et indivisible

TROISIÈME PILIER

11. A combien se monte la cotisation annuelle déductible du revenu au pilier 3a (prévoyance liée) en 2013 pour un assuré qui cotise aussi au deuxième pilier?

- ▲ 6566 fr.
- 6682 fr.
- * 6739 fr.

12. Lors du versement des avoirs épargnés sur un compte du troisième pilier lié, un impôt est-il prélevé?

- ▲ Oui, au même titre que les revenus
- Oui, mais séparé des revenus et à un taux préférentiel
- * Non, car il s'agit de prévoyance

13. Les cotisations issues de la prévoyance du troisième pilier B (libre) sont-elles déductibles fiscalement?

- ▲ Oui, tout comme les cotisations au troisième pilier A (lié)
- oui, dans certains cas, il existe une déduction forfaitaire pour les primes et cotisations d'assurance. Elles sont cependant variables selon les normes en vigueur dans les cantons.
- * Non, c'est entre autres pour cela que cette prévoyance est qualifiée de «libre».

14. Est-il possible de retirer la totalité de son avoir du troisième pilier A pour financer son bien immobilier (résidence principale)?

- ▲ Oui, le montant n'est pas limité
- Non, le montant est limité
- * Non, seul le deuxième pilier offre cette possibilité

15. Si un assuré est au chômage, peut-il s'acquitter de ses cotisations au troisième pilier A?

- ▲ Non, car le chômage n'est pas une activité salariée
- Oui, mais la cotisation est diminuée de moitié
- * Oui, aussi longtemps qu'il perçoit des prestations de l'assurance-chômage



Les questions formulées dans ce quiz concernent principalement le domaine de la prévoyance. Lors de la planification de votre retraite, des questions immobilières, fiscales ou successoriales se poseront également. Pour y répondre, vous disposez d'experts en planification financière dans votre région. Vous pourrez ainsi bénéficier de conseils approfondis relatifs à votre future retraite et éviter toute mauvaise surprise. La liste des experts en planifications financière vous permettra de trouver directement la personne apte à vous répondre dans votre région.

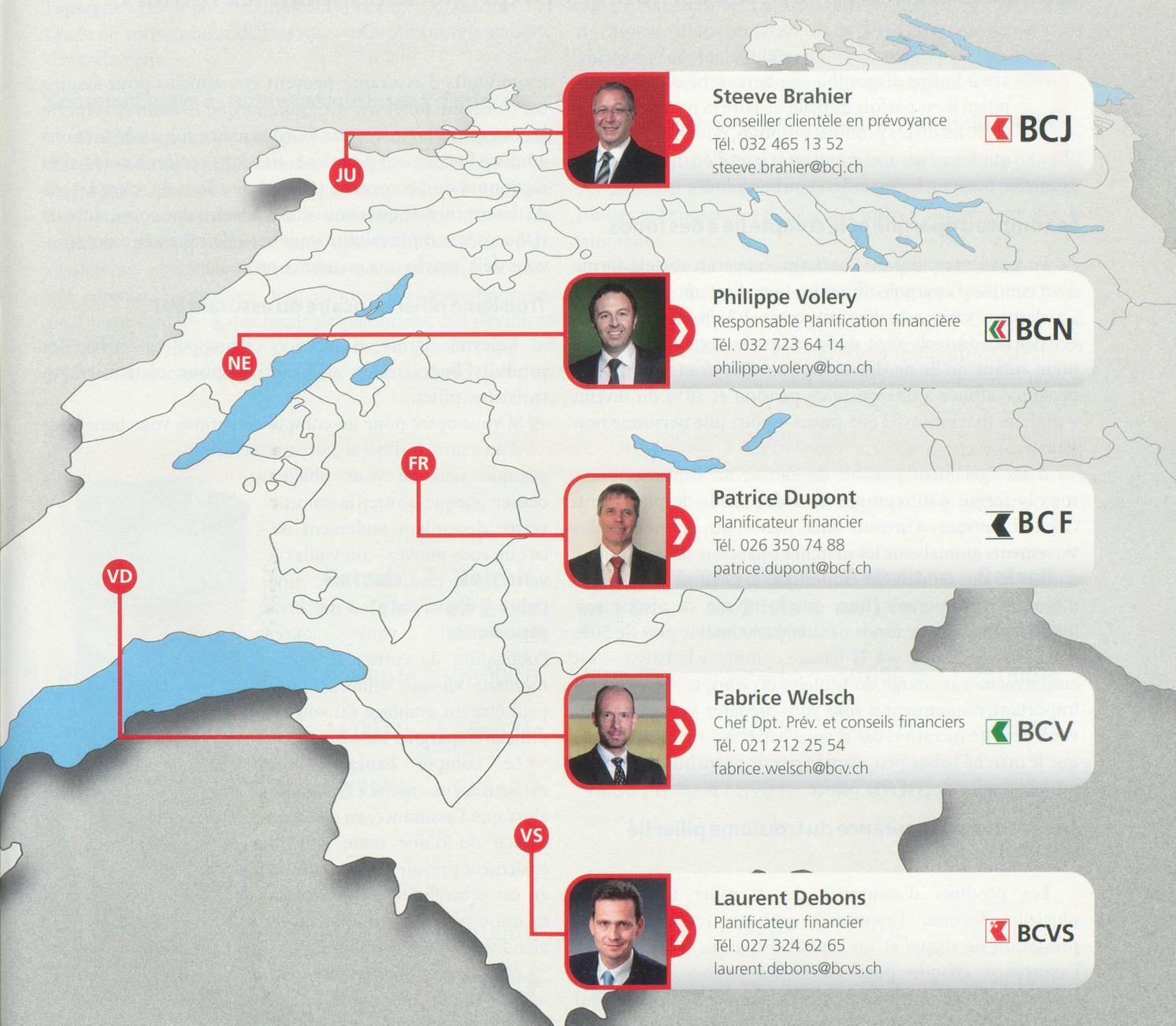
10*/11*/12*/13*/14*/15*/
1*/2*/3*/4*/5*/6*/7*/8*/9*/
Réponses

Planification financière pour la retraite

Les choix à effectuer lors de la préparation à la retraite sont importants et nécessitent l'accompagnement de professionnels.

Pour répondre à la situation spécifique de chacun, nos planificateurs financiers offrent des solutions sur mesure vous permettant d'atteindre vos objectifs.

Fixer avec eux un rendez-vous pour effectuer un premier pas vers un passage à la retraite réussi.



Les solutions de prévoyance des Banques Cantonales sont soutenues par Swisscanto



7 Choisir dans la jungle des troisièmes piliers

Face à des assureurs qui se battent pour attirer les clients, il est difficile d'y voir clair. Nos conseils pour trouver la meilleure option et payer moins d'impôts en multipliant les comptes ainsi qu'en fractionnant les retraits.

Face à l'offre disponible sur le marché du troisième pilier, il est parfois difficile de faire la part des choses entre les divers produits proposés, notamment du fait que les assurances couplent la part d'épargne avec une prestation assurant le risque décès ou invalidité.

Le compte d'épargne et le compte lié à des fonds

Le troisième pilier dit «bancaire» apparaît sous la forme d'un compte d'épargne offrant un taux d'intérêt préférentiel. Ce dernier varie actuellement entre 1,25% et 1,8%. Les versements annuels sont déductibles du revenu imposable pour autant qu'ils ne dépassent pas 6739 francs pour une personne affiliée à une caisse de pension et 20% du revenu – mais au maximum 33 696 francs – pour une personne non affiliée.

Il est également possible de choisir un troisième pilier sous la forme d'un compte lié à des fonds de placement. Celui-ci permet d'investir une partie ou la totalité des versements annuels sur les marchés financiers dans l'optique d'obtenir un rendement supérieur à celui d'un compte d'épargne traditionnel. Bien que le niveau de risque soit limité légalement (le fonds ne doit pas contenir plus de 50% d'actions), le risque – à la hausse comme à la baisse – est entièrement à la charge du titulaire du compte. Ce point est important, notamment si vous vous préparez à cesser bientôt votre activité lucrative, car si vous comptez sur ce revenu et que le marché baisse peu avant le retrait, votre budget pour la retraite risque alors d'être péjoré.

Les produits d'assurance du troisième pilier lié (dit «A»)

Les produits d'assurance du 3^e pilier lié revêtent plusieurs formes: l'assurance «mixte» (cumulant une prestation de risque et un capital d'épargne à l'échéance), l'assurance «risque pur» (dont les primes déductibles fiscalement serviront uniquement à assurer le risque décès) et la rente viagère (qui vous permettra, en lieu et place d'un capital, de bénéficier d'une rente au terme du contrat). De même que pour le compte bancaire, les polices d'assurance peuvent être liées à des fonds de placement. A peu près tous

les produits d'assurance peuvent être conclus pour assurer un troisième pilier lié, du moment que le contrat respecte les directives imposées par l'Ordonnance sur les déductions admises fiscalement pour les cotisations versées à des formes reconnues de prévoyance (OPP3). Par la suite, c'est à vous de déterminer de quoi vous aurez besoin: une couverture de risque décès ou invalidité vous est-elle nécessaire ou avez-vous déjà conclu une assurance en ce sens?

Troisième pilier bancaire ou assurantiel?

Relevons trois différences principales entre les produits bancaires et assurantIELS pour constituer un troisième pilier.

1 Si vous optez pour un compte d'épargne, vous bénéficiez d'une grande liberté de versement, puisque rien ne vous oblige à cotiser chaque année, la somme versée dépendant seulement de ce que vous pouvez – ou voulez – verser. En revanche, avec une police d'assurance à primes périodiques, vous aurez l'obligation de cotiser le même montant chaque année, ce qui peut être un avantage s'il vous est difficile d'épargner sans contrainte.

2 Le compte bancaire vous assurera un capital à l'échéance, alors que l'assurance, en sus d'un capital ou d'une rente, pourra également prévoir des prestations en cas d'invalidité ou de décès, ce qui a bien sûr un coût qui viendra obérer la rentabilité.

3 Avec un compte bancaire, la somme que vous obtiendrez à l'échéance correspondra à ce que vous avez versé, augmenté de l'intérêt.



Cela est valable pour le seul compte d'épargne car, pour les fonds de placement, il n'y a pas de niveau minimal de prestation à l'échéance. Généralement, le compte d'épargne est exempt de frais; en revanche, des frais de gestion ou une commission sont prélevés sur le compte lié à des fonds de placement.

Dès lors qu'il comporte une part servant à couvrir le risque (décès ou invalidité) et la libération du paiement des primes en cas d'incapacité de gain (l'assurance payant les cotisations à votre place en cas d'incapacité de gain), le produit d'assurance vous offrira un capital épargné qui sera plus faible que les primes effectivement versées, augmentées de l'intérêt présenté. En revanche, ce taux d'intérêt sur l'épargne (1,5% en 2013) restera inchangé durant toute la durée de votre contrat d'assurance, vous offrant une stabilité de rendement.

Comment votre assureur calcule le taux d'intérêt

Si votre assureur vous propose un taux d'intérêt plus élevé, il est utile de lui demander de quelle manière il calcule cet intérêt. Sachez en tous les cas que le taux d'intérêt appliqué à l'épargne ne dépasse pas le taux technique. Certes des excédents peuvent exister, et cela vous ferait bénéficier d'un rendement plus conséquent, mais ces excédents ne sont pas garantis. L'assurance, tout comme le compte bancaire, peut aussi être liée à des fonds de placement, qui devraient permettre un rendement plus important dès lors que les marchés financiers sont favorables. Tout comme le produit

bancaire, le capital n'est généralement pas garanti; un intérêt minimal peut cependant être fixé.

Un bon compromis pourrait être de coupler une prestation bancaire avec une police d'assurance. Toutefois, cette solution serait plus avantageuse pour un jeune couple qui désirerait se prémunir contre les risques de décès.

La combinaison des deux produits sera utile uniquement si vous avez besoin d'une assurance de risque décès. A treize ans de la retraite légale, le risque assuré aura un certain coût. Effectivement, en cotisant 6739 fr. annuellement pendant ces années, vous obtiendrez un capital de 87 129 fr., y compris les excédents, en cas de vie à l'échéance avec une assurance mixte et 95 669 fr. avec un compte d'épargne à 1,25%. En combinant compte et police, vous permettriez à vos proches de disposer d'un capital en cas de décès et, en cas de vie, vous auriez en supplément la part que vous aurez pu épargner sur le compte avec un rendement plus avantageux.

Fractionner les versements au moment du retrait

Le fait de fractionner le versement du troisième pilier lié sur plusieurs années est toujours avantageux, car il permet de limiter la progression fiscale, son intérêt augmentant avec le montant.

Toutefois, le splitting d'un compte ou d'une police d'assurance du troisième pilier A n'est pas possible. Vous devez effectivement ouvrir plusieurs comptes ou polices qui devront être alimentés de manière séparée et dont le solde de chacun sera versé sur des années distinctes.

Exemple pour un homme marié domicilié à Pully (VD)

	Capital à l'échéance 200 000 fr.		Capital à l'échéance 100 000 fr.		Capital à l'échéance 50 000 fr.	
	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)	Retrait en 1 fois	Retrait en 2 fois (parts égales)
2013						
Retrait	200 000 fr.	100 000 fr.	100 000 fr.	50 000 fr.	50 000 fr.	25 000 fr.
Imposition du retrait	- 16 001 fr.	- 5633 fr.	- 5633 fr.	- 2107 fr.	- 2107 fr.	- 717 fr.
Total	183 999 fr.	94 367 fr.	94 367 fr.	47 893 fr.	47 893 fr.	24 283 fr.
2014						
Retrait	0 fr.	100 000 fr.	0 fr.	50 000 fr.	0 fr.	25 000 fr.
Imposition du retrait	-0 fr.	-5633 fr.	-0 fr.	-2107 fr.	-0 fr.	-717 fr.
Total	0 fr.	94 367 fr.	0 fr.	47 893 fr.	0 fr.	24 283 fr.
Déférence d'impôt		4735 fr.		1419 fr.		673 fr.

8 Lire son certificat de prévoyance

Chaque année, votre institution de prévoyance professionnelle (ci-après «IP») a l'obligation de vous faire parvenir votre certificat de prévoyance. Ce document vous permet d'avoir une vue d'ensemble du montant de vos avoirs de prévoyance (épargne), des prestations que vous pourriez obtenir en cas d'invalidité ou des rentes perçues par votre conjoint et vos enfants si vous décédez. Il présente, en outre, une projection de vos prestations de retraite en utilisant les taux actuellement en vigueur.

Chaque IP possède son propre certificat de prévoyance et utilise des termes spécifiques pour qualifier chacun des éléments qui y figurent. Pour bien comprendre votre certificat de prévoyance personnel, il faudra, le plus souvent, vous adresser à votre IP, qui pourra vous l'expliquer dans le détail.

Données personnelles

Dans ce chapitre, l'élément le plus important est la date de la retraite réglementaire **1**: il s'agit de l'année où vous aurez 65 ans si vous êtes un homme ou 64 ans si vous êtes une femme.

Salaires annuels

Le salaire déterminant est votre rémunération brute annuelle **2**. Le salaire assuré pour l'épargne et les risques **4 ab** est le salaire qui servira de base pour le calcul de vos futures prestations; c'est également sur ce salaire que sont calculées les cotisations annuelles que vous et votre employeur versez chaque année sur votre compte. Dans le cadre de ce certificat, le salaire assuré est calculé en soustrayant au salaire déterminant une déduction de coordination **3**. Cette dernière sert en fait à coordonner les prestations du deuxième pilier avec celles du premier pilier (AVS). Le montant de la déduction de coordination peut varier d'une IP à l'autre; il peut même être nul, notamment lorsque l'IP veut offrir des prestations supérieures au minimum légal.

Constitution de l'épargne

Dans cette partie, vous verrez l'évolution de votre capital de prévoyance pendant l'année considérée si vous venez de changer d'employeur et que vous transférez votre ancien avoir de prévoyance dans votre nouvelle

IP (apport de libre passage), si vous avez effectué des rachats (versement volontaire servant à compléter vos prestations de prévoyance) **5** ou si vous avez prélevé un montant dans le cadre du financement de votre propre logement **6**.

Ensuite est indiqué le montant des cotisations épargne employé-employeur **7** qui a été versé dans l'année. Ces cotisations sont calculées selon un taux fixé en fonction du plan de prévoyance.

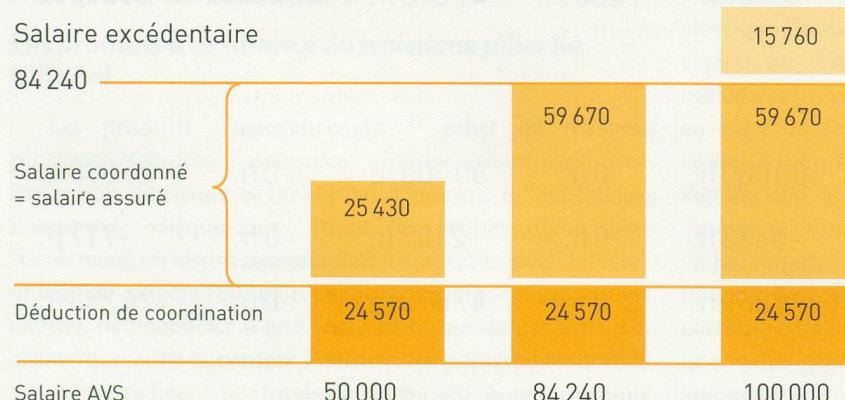
Un taux d'intérêt **8** est ensuite appliqué sur le capital épargne, sur les apports de libre passage, sur les versements volontaires et les retraits, selon le schéma suivant:

- capital épargne au 1^{er} janvier: porte intérêt durant une année entière
- apports de libre passage et versements volontaires: portent intérêt depuis leur date de réception par l'IP
- retraits: portent intérêt depuis leur date de versement par l'IP
- bonifications d'épargne de l'année: ne portent pas intérêt

Le total de votre épargne en fin d'année est indiqué **9**, de même que le montant minimal de votre capital épargne si vous aviez été assuré uniquement selon les exigences minimales définies par la LPP **10**; ce montant, mentionné à titre indicatif et comparatif, et ne constituant donc pas un droit complémentaire, est inclus dans le capital épargne au 31 décembre.

Votre IP peut ajouter, à titre indicatif, le capital épargne présumé au jour de votre retraite **11**. Il est conseillé de prendre ce chiffre avec des pincettes, surtout si vous êtes jeune. En effet, le taux d'intérêt utilisé pour la projection du capital épargne peut varier au cours des années.

Deuxième pilier - salaire assuré minimum légal



CERTIFICAT DE PRÉVOYANCE AU 31.12

Contrat n°:

Données personnelles du bénéficiaire

Nom	XXXX	Date d'affiliation	01.06.2000
Prénom	XXXX	Etat civil	Célibataire
N° AVS	XXX.XX.XXX.XXX	Date de mariage	
Sexe	Masculin	Retraite réglementaire	1
Date de naissance			01.02.2035

Salaires annuels	CHF	
Salaire déterminant	60'000.00	
Déduction de coordination	23'205.00	
Salaire assuré pour l'épargne	36'795.00	
Salaire assuré pour les risques	36'795.00	

Constitution de l'épargne

Epargne accumulée au 01.01	13'628.00
Apports de libre passage, rachats	0.00
Retraits anticipés, remboursements	0.00
Divers	0.00
Cotisations affectées à l'épargne	0.00
Intérêts totaux (3.25 %)	3'679.50
Epargne accumulée au 31.12	442.90
(dont avoir de vieillesse minimal selon la LPP : 17'453.80)	17'750.40
Epargne présumée et projetée à 2.50 % au 01.02.2035	234'273.00

Libre passage et encouragement à la propriété

Prestation de libre passage	12	17'750.40
Montant disponible pour l'accession à la propriété du logement	13	0.00

Prestations assurées

Retraite	14	
Capital vieillesse selon règlement au 01.02.2035		234'273.00
Rente annuelle de vieillesse dès le 01.02.2035		15'904.80
Rente annuelle d'enfant de retraité		3'181.20

Invalidité	15	
Rente annuelle d'invalidité (délai d'attente 24 mois)		11'232.60
Rente annuelle d'enfant d'invalidité		2'246.40

Décès	16	
Rente annuelle de conjoint		6'739.80
Rente annuelle d'orphelin		2'246.40

Remarques		
Rachat maximal possible (sous réserve des dispositions légales et réglementaires)	17	19'136.65
Toute demande de rachat doit être préalablement adressée à la Fondation.		
En cas de divergences entre le règlement et les indications susmentionnées, le règlement fait foi.		
Ce certificat annule et remplace le certificat précédent.		
Les prestations assurées susmentionnées ont été déterminées sur la base des dispositions réglementaires et légales en vigueur pour l'année de référence notamment en ce qui concerne l'âge terme, les montants-limites, le taux d'intérêt et les taux de conversion. Elles sont donc communiquées à titre indicatif sous toute réserve des adaptations légales futures.		

Lausanne, le xx.xx.xxxx

18 ans, respectivement moins de 25 ans s'il est aux études ou en apprentissage, pour autant que l'assuré choisisse de percevoir ses prestations de retraite sous forme de rentes. S'il choisit le capital, l'enfant n'aura pas de rentes.

Ensuite est inscrit le montant maximal pouvant être versé par l'IP à un assuré en cas d'invalidité complète reconnue par l'AI 15; si l'assuré invalide a des enfants dans la tranche d'âge indiquée ci-dessus, ce montant est complété par des rentes d'enfant d'invalide.

Pour finir, le certificat précise le montant maximal pouvant être versé

au conjoint d'un assuré décédé, dans la mesure où les conditions du règlement sont remplies 16.

La rente d'orphelin est versée pour des enfants dans la tranche d'âge indiquée ci-dessus.

Remarques

Dans ce certificat, le montant maximal pouvant être versé volontairement par l'assuré pour compléter ses prestations de prévoyance (rachat) est indiqué à la fin du document 17.

Libre passage et encouragement à la propriété

Dans cette partie sont indiquées la prestation de libre passage qui vous aurait été versée si vous aviez quitté votre IP à la date du certificat 12 et la somme disponible que vous pourriez prélever par anticipation dans le cadre de l'encouragement à la propriété du logement 13.

Prestations assurées

Dans cette partie sont indiquées les différentes prestations que vous pourriez obtenir selon le cas de prévoyance (retraite, invalidité ou décès). Pour ce qui est de la retraite 14, il s'agit d'une projection calculée avec les chiffres actuels; ainsi, si vous n'êtes pas proche de la retraite, ce chiffre ne reflète pas la réalité. Il pourra être plus ou moins élevé en fonction des taux d'intérêts appliqués sur l'épargne jusqu'à votre retraite et en fonction du taux de conversion effectivement appliqué au jour de la retraite pour convertir le capital en rentes. A la base, une rente de retraite est servie à la personne assurée, mais en lieu et place de la rente de retraite, elle peut exiger le versement d'au moins 25 % du capital de vieillesse (le règlement de l'IP indique s'il est possible de prélever un pourcentage plus élevé sous forme de capital). Une rente d'enfant de retraité peut être versée si l'enfant a moins de

9 Mais c'est quoi, le taux de conversion?

Que représente concrètement ce chiffre qui ne cesse de diminuer et, ce faisant, diminue nos avoirs à la retraite?

Dans le cadre du deuxième pilier, le taux de conversion, exprimé en pour-cent, permet, à l'âge de la retraite, de déterminer, sur la base d'un capital épargne constitué, la rente de retraite correspondante. Il permet ainsi de convertir un capital en une rente. Ainsi, si votre avoir de vieillesse est de 500 000 fr. à l'âge de la retraite et que le taux de conversion est de 7 %, vous recevez une rente annuelle de 35 000 fr. Le taux minimal est fixé par le Conseil fédéral; les caisses de pension restent libres d'appliquer un taux plus élevé.

Depuis l'introduction de la Loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) en 1985 et jusqu'à la fin de l'année 2004, celle-ci prévoyait un taux de conversion de 7,2 %. Depuis le 1^{er} janvier 2005, il a été abaissé progressivement jusqu'à 6,8% à 65 ans pour les hommes et 64 ans pour les femmes. Ce niveau de taux sera atteint pour tous dès le 1^{er} janvier 2014.

Pourquoi ce taux ne cesse-t-il de diminuer?

Le niveau du taux de conversion est principalement influencé par deux facteurs: l'espérance de vie et l'espérance de rendement. La première est basée sur des analyses statistiques. L'espérance de vie utilisée par les caisses de pension est celle constatée au cours d'une période donnée, c'est-à-dire des personnes décédées durant cette période (ex: les personnes décédées entre 2002 et 2012) et non celle d'une génération donnée (ex: les personnes partant en retraite en 2013). Ainsi, pour des personnes partant à la retraite en

2013, les caisses de pension se basent sur des données antérieures qui ne sauraient être représentatives de l'espérance de vie de cette génération, que l'on ne peut qu'estimer et qui a actuellement tendance à croître. Le taux de conversion s'en trouve alors surestimé, mais, sachant cela, les caisses de pension constituent des réserves au fil du temps.

Quant à l'espérance de rendement, elle s'applique sous la forme d'un taux dit «technique», qui estime les rendements futurs sur le long terme que la caisse de pension pourrait raisonnablement obtenir en fonction de la performance prévisionnelle de ses placements, avec une marge adéquate. Ce taux est déterminé par chaque caisse de pension, dans la mesure où il se base sur la stratégie de placement choisie (plus ou moins d'actions, par exemple) et la capacité de la caisse à assumer ses risques. De nombreuses caisses utilisent un taux technique à 3,5%, mais la Suisse alémanique connaît aussi des taux de 2% (*voir tableau*).

La diminution du taux de conversion provient d'une anticipation de baisse des rendements futurs et, par conséquent, du taux technique. La première révision de la LPP, quant à elle, avait abaissé le taux de conversion afin de prendre en compte l'évolution de l'espérance de vie.

Si les rendements sont meilleurs que prévus, que fait la caisse de pension?

Le but d'une caisse de pension n'est pas d'engranger des bénéfices,

mais d'assurer les prestations futures des assurés actifs et celles des actuels pensionnés. Dans le cas où l'institution de prévoyance obtient des rendements supérieurs à ceux qui avaient été prévus, plusieurs possibilités s'offrent à elle: la première consiste généralement à constituer des réserves suffisantes, qui serviront notamment à encaisser le choc d'une possible crise financière, comme celle vécue en 2009, sans avoir à modifier drastiquement sa stratégie de placement, qui se base sur du long terme. Lorsque des réserves suffisantes ont été accumulées, les excédents peuvent être versés aux assurés sous différentes formes: un taux de conversion plus élevé que le minimum légal, des intérêts sur l'épargne accumulée meilleurs que ceux fixés légalement ou une treizième rente, par exemple.

Est-ce la totalité de la prestation du 2^e pilier qui est touchée?

Vos prestations sont constituées au moins des prestations minimales légales, auxquelles s'ajoutent souvent des prestations dites «surobligatoires». Ces dernières sont décidées et déterminées par chaque caisse de pension et s'ajoutent aux prestations minimales fixées par la loi. Le certificat de prévoyance, que vous recevez chaque année, mentionne la part minimale légale de vos futures prestations de retraite et la part surobligatoire.

La baisse du taux de conversion ne concerne que la part minimale légale, la partie surobligatoire étant du seul ressort de votre caisse de pension. Cette dernière devrait vous informer

si elle décidait d'adapter à la baisse ses prestations surobligatoires.

Tous les assurés sont-ils touchés?

Lorsqu'une caisse de pension est régie selon le système de primauté des cotisations, c'est-à-dire que les prestations, obtenues par l'application d'un taux de conversion, proviennent des cotisations encaissées et des intérêts qu'elles produisent, l'assuré ne sait pas précisément le montant de sa rente de retraite, étant donné que cette dernière peut varier tant à la hausse qu'à la baisse, compte tenu du taux d'intérêt rémunérateur des capitaux d'épargne et du taux de conversion.

La primauté des cotisations fonctionne comme un compte d'épargne qui est alimenté de contributions retraite, de libres passages, d'éventuels rachats d'années et d'intérêts. Le tout, capitalisé jusqu'à l'âge terme de la retraite, donnera un capital-retraite; sur ce dernier sera appliqué le taux de conversion pour obtenir la rente annuelle de retraite. Une modification de ce taux a donc un impact direct sur les futures retraites.

Lorsqu'une caisse de pension est régie selon le système de primauté des prestations, c'est-à-dire que ces dernières sont en rapport direct avec le dernier salaire perçu avant la survenance d'un événement assuré, la prestation servie au moment de la retraite est définie par avance (ex: après 40 années de cotisations, la rente de retraite s'élèvera à 60% du dernier salaire). La diminution du taux de conversion n'a pas de conséquences directes sur les assurés. Cependant, les institutions de prévoyance devront étudier l'adéquation du taux technique utilisé pour le calcul de leurs engagements. Si celui-ci n'est plus approprié et doit être réduit, cela aura pour conséquence un accroissement sensible des engagements de prévoyance, qui pèsera sur leur situation financière.

D'autre part, ce sont les assurés actifs partant ces prochaines années à la retraite qui subiront l'impact de la baisse du taux de conversion. Pour les rentiers actuels, la situation restera inchangée. Quant aux jeunes assurés...



Gwolters

TABLEAU: impact du taux technique sur le taux de conversion

Taux technique (en %)	Taux de conversion (en %)	
	Hommes (65 ans)	Femmes (64 ans)
4	6,65	6,79
3,5	6,31	6,46
3,35	6,21	6,36
3	5,98	6,13
2	5,34	5,49
1	4,72	4,88
0	4,14	4,31

Table: LPP 2010

10 La rente viagère pour s'offrir une retraite sereine

Le 3^e pilier sous forme de rente viagère reste un moyen de prévoyance très sûr.

Pierre Zumwald, directeur général des Rentes Genevoises, fait le point sur ce thème.

Tout comme il paraît évident de recevoir un salaire durant la période de sa vie active, il est important de pouvoir bénéficier d'un revenu décent à la retraite. Mais l'environnement économique jouant, le regard que l'on porte sur sa prévoyance peut varier d'une année à l'autre. Il est donc bon de bien se rappeler les enjeux de celle-ci.

Le système de prévoyance suisse repose sur trois piliers et présuppose que le revenu à la retraite représentera 80% du salaire. Le 1^{er} pilier (l'AVS) et le 2^{er} pilier (la prévoyance professionnelle obligatoire) couvrent en moyenne, selon le niveau de salaire et les années de cotisations, 60% du salaire. Le solde à couvrir le sera par le biais de la part euroobligatoire du 2^{er} pilier (quand elle existe) et par la prévoyance individuelle, le 3^{er} pilier.

Qu'est-ce qu'un 3^{er} pilier sous forme de rente viagère? Il faut préciser qu'il a comme avantage indéniable d'être versé jusqu'au décès de son bénéficiaire et couvre ainsi le risque de longévité. L'addition des rentes issues du 1^{er} et du 2^{er} piliers constitue un revenu fixe, garanti à vie. Mais pour bien comprendre, il est important d'en saisir le fonctionnement!

La rente issue du 3^{er} pilier fait l'objet d'une réglementation fédérale, voire cantonale, mais ses prestations reposent uniquement sur un contrat entre un client et un assureur.

Sous une apparente simplicité, la rente issue du 3^{er} pilier peut réserver parfois de mauvaises surprises. Pour pouvoir bénéficier pleinement des avantages, il est donc nécessaire de prêter attention à certains aspects en plaçant la rente issue du 3^{er} pilier dans une perspective plus large: celle de la prévoyance.

Il n'est jamais trop tard

Pour avoir une vision globale de ses besoins au moment de la retraite, par exemple, et de la manière de constituer les fonds

nécessaires, il est important de travailler avec des spécialistes. Les services des ressources humaines, les caisses de pension ou des courtiers peuvent aider dans cette démarche.

La prévoyance se construit sur toute une vie. Plus on s'en occupe tôt, plus les chances d'avoir un revenu intéressant à la retraite seront élevées, mais il n'est jamais trop tard pour le faire. Les cotisations pour le 1^{er} et le 2^{er} piliers sont prélevées auprès des salariés dès le 1^{er} janvier qui suit leur 17^e anniversaire, respectivement leurs 25 ans. Une réflexion sur un 3^{er} pilier dès les premières années de sa vie active semble aussi une bonne idée.

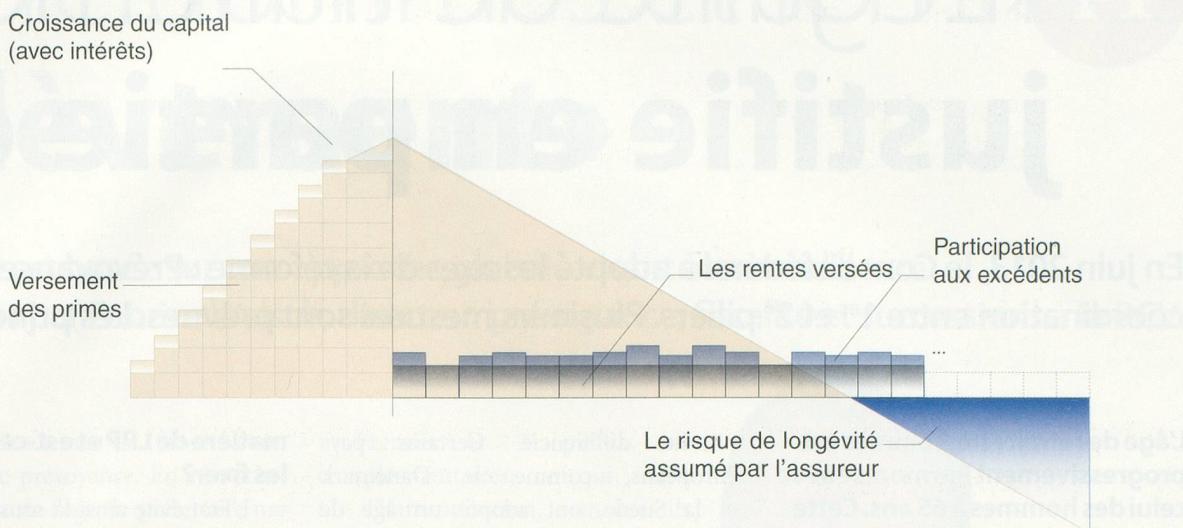


La prévoyance se construit sur toute une vie.»

**Pierre Zumwald,
directeur général des
Rentes Genevoises**



La rente viagère couvre le risque de longévité



La rente du 3^e pilier est un produit financier, même si elle est considérée comme un produit d'assurance. Il est nécessaire de différencier ce qui est garanti de ce qui ne l'est pas, de connaître le risque lié au produit et de savoir qui le supporte: le client ou l'assureur. La plupart du temps, le montant de la participation aux excédents n'est pas garanti, mais comme dans toute démarche commerciale, il est mis en avant pour convaincre l'assuré que le produit est performant. Ces dernières années, la presse s'est déjà fait l'écho du recul, voire de la suppression, de la participation aux excédents (partie non garantie) par certaines compagnies.

Depuis un moment, les marchés sont marqués par des taux d'intérêt très bas qui pénalisent le rendement des polices d'assurance. Si cet élément doit bien entendu être intégré dans la réflexion, il ne faut pas oublier le côté viager de la rente qui permet son paiement jusqu'à la fin de la vie de l'assuré, même si le capital constitué a été épousé (*voir graphique*).

Bien lire les conditions

Le contrat est le seul document qui fait foi. Il est important de lire attentivement les conditions d'assurance et de les comprendre. La bonne compréhension du vocabulaire utilisé est primordiale. Pour certains produits complexes comme les produits à base de fonds, il est important de savoir comment est géré l'argent et sous quelles conditions il est restitué. L'assureur a, par ailleurs, l'obligation de renseigner l'assuré de manière compréhensible sur les principaux éléments du contrat d'assurance (art. 3LCA).

La relation s'inscrit dans le long terme. Il est dès lors nécessaire de s'assurer que la société qui commercialise le produit est pérenne. Généralement, les rentes sont payées durant plusieurs dizaines d'années et si le financement se fait avec des primes périodiques, la relation contractuelle peut facilement durer de 20 à 40 ans: une période durant laquelle l'entreprise aura à faire face, notamment, à plusieurs crises financières. Cette dernière décennie, le monde financier a

connu deux crises importantes (2001-2002 puis 2008-2009) et 2011 n'a pas été une bonne année. Les conditions de modifications de contrat ou de sortie de contrat doivent être prises en considération afin de ne pas se trouver l'otage d'une décision prise trop rapidement, sans en avoir pesé toutes les conséquences.

Une fois ces questions réglées, la rente du 3^e pilier offre des avantages indéniables en comparaison de nombreuses autres formes de prévoyance. Le contrat de rente comporte deux parties: une période de financement de la rente et une période de paiement de la rente.

La période de financement peut être plus ou moins longue et permettre ainsi à l'assuré de constituer le capital suffisant pour la rente désirée. Durant la période de financement, de nombreuses options peuvent compléter la constitution du capital et couvrir des risques particuliers: risque décès, risque d'invalidité, libération du paiement des primes, etc.

La période de paiement de la rente est déterminée par le type de rente choisi: rente temporaire, rente certaine ou rente viagère. Les options, là aussi, sont nombreuses: une tête, deux têtes, avec ou sans restitution, avec ou sans rachat, avec participation aux excédents ou avec revalorisation de la rente, etc. Le choix sera dicté par les besoins de l'assuré et pourra conduire, par exemple, à la combinaison de plusieurs formes de rentes comme une rente certaine sur une période donnée pour optimiser la fiscalité, puis une rente viagère ensuite pour couvrir le risque de longévité.

Réflexion plus globale

En résumé, le choix d'un produit de rentes ne peut pas et ne doit pas se limiter à la simple comparaison de la rente estimée à l'échéance. Il doit s'intégrer dans une réflexion plus globale qui permettra de répondre aux besoins tout en tenant compte des aléas de la vie, que ce soit dans la période de constitution du capital ou dans celle de paiement de la rente.

11

«L'égalité de traitement justifie en partie ce

En juin 2013, le Conseil fédéral a adopté les axes de la réforme «Prévoyance vieillesse coordination entre 1^{er} et 2^e pilier. Plusieurs mesures sont prévues. Les principales sont

L'âge de retraite des femmes est progressivement harmonisé avec celui des hommes à 65 ans. Cette première mesure est-elle justifiée pour les deux piliers?

Pour mémoire, la première loi de l'AVS prévoyait un âge de retraite identique, puis celui des femmes fut abaissé une décennie plus tard, parce qu'elles auraient été «désavantagées sur le plan physiologique à maints égards, malgré une espérance de vie plus longue». L'égalité de traitement entre hommes et femmes justifie en partie ce relèvement, qui représenterait un milliard de recettes supplémentaires pour l'AVS et des rentes du 2^e pilier améliorées pour les femmes, même si, pour le Parti socialiste, cette réforme bute toujours sur le manque d'égalité en matière salariale.

L'espérance de vie des femmes à 65 ans dépasse de plus de trois ans celle des hommes; cette harmonisation est donc actuariellement justifiée, d'autant plus que le 1^{er} pilier souffre d'un déficit récurrent. Côté LPP, l'âge de retraite est défini dans le règlement de la caisse de pensions et peut donc déroger aux 65 ans prévus par la réforme, même si une coordination entre les systèmes de retraite est souhaitable.

Ne serait-il pas plus judicieux d'augmenter d'une année l'âge de retraite des hommes et des femmes (66 et 65 ans)?

Afin de tenir compte de la pénibilité du travail et des différences d'espérance de vie entre groupes socioprofessionnels, la durée de cotisation pourrait être utilisée pour déterminer un âge de

retraite différencié. Certains pays européens, comme le Danemark et la Suède, ont adopté un âge de retraite ajusté automatiquement selon l'espérance de vie et les performances de l'économie.

Le taux de conversion sera abaissé progressivement de 6,8% à 6%, à raison de 0,2% par an pendant quatre ans. Comment expliquez-vous cette crainte liée aux marchés financiers?

Les rendements attendus pour garantir un taux de 6,8% ne sont pas toujours atteints. S'y ajoute l'allongement de l'espérance de vie, impliquant le versement de rentes durant une plus longue période. Toutes les institutions de prévoyance n'ont pas encore retrouvé leur situation précédant la crise de 2008.

Même si les tables de mortalité montrent un allongement de l'espérance de vie, et donc une nécessaire baisse du taux de conversion, la proposition de 6% vise probablement à chercher un consensus autour du 6,4% souhaité par les compagnies d'assurance, moyenne entre le taux actuel de 6,8% et celui mentionné dans la réforme. Le taux de conversion ne devrait pas, selon moi, être inscrit dans la loi, mais dépendre des placements et de l'espérance de vie de chaque institution de prévoyance. En effet, une caisse de pensions d'un établissement financier ne peut avoir un taux de conversion de même niveau qu'une institution du bâtiment.

Pensez-vous qu'il faille conserver des prestations minimales en

matière de LPP et est-ce à l'Etat de les fixer?

L'Etat évite ainsi la sous-enchère des prestations pour ne pas voir transférer les questions de retraite vers le système social. Je suis par ailleurs opposé au libre choix de la caisse de pensions: ce système a été mis en place dans onze pays de l'OCDE (*Ndlr: Organisation de coopération et de développement économiques*) et les experts de la Banque mondiale ont montré que cela conduit à une augmentation des frais administratifs et à une réduction de la performance financière.

Les caisses offrant des prestations surobligatoires peuvent appliquer un taux de conversion inférieur au 6,8% sur l'ensemble des avoirs de prévoyance. Sont-elles plus en adéquation avec leur situation financière?

Chaque caisse de pensions doit calculer son taux de conversion en fonction des bases techniques propres à son portefeuille en matière d'actifs (espérance de rendement des placements) et de passifs (longévité des assurés). Une caisse n'offrant que le minimum légal ne peut pas librement choisir ces paramètres en raison des obligations légales, même si sa situation financière se dégrade.

Un relèvement de l'âge de la retraite anticipée de 58 à 62 ans est prévu. Quel sera l'impact de cette mesure sur les caisses de pensions?

L'écart de taux de conversion entre deux âges doit correspondre à l'écart d'espérance de vie. De ce fait, une retraite anticipée ne devrait pas

entre hommes et femmes relèvement»

2020» qui est basée sur une approche globale visant à une meilleure commentées par Fabrice Welsch, directeur prévoyance, fiscalité et successions à la BCV.

avoir d'incidence sur la santé d'une institution de prévoyance. En revanche, ce relèvement de l'âge de préretraite me semble inadéquat quant à l'employabilité des seniors et à leur prévoyance. Une entreprise pourrait être amenée à se séparer prématurément de ses employés âgés sous la forme d'un licenciement, plutôt que par le biais d'une préretraite s'il fallait conserver ces seniors quatre ans de plus. Ce manque de flexibilité contraindrait ces derniers à prendre leur capital LPP en lieu et place de la rente, avec les questions de gestion financière que cela pose.

L'âge de la retraite anticipée reste un outil de gestion des effectifs. Plus la différence qui le sépare de l'âge de la retraite s'amenuise, plus la flexibilité diminue, le plus souvent au détriment des assurés.

L'augmentation de l'âge de retraite et la baisse du taux de conversion sont des mesures qui avaient été rejetées en 2004 et en 2010 par le peuple. Pensez-vous que cette nouvelle réforme aura plus de succès?

Le point de vue global adopté par la réforme me semble nécessaire, car le système de prévoyance doit être analysé dans sa complexité. Je ne sais toutefois pas si la baisse du taux de conversion sera mieux acceptée, car elle ne s'applique qu'à environ 20% des assurés actifs, couverts seulement par un plan minimum LPP, dont l'espérance de vie est souvent moins élevée que la moyenne nationale.

Une approche globale pour le 1^{er} et le 2^e pilier est-elle justifiée?

Premier et 2^e piliers sont complémentaires, ce qui incite à l'harmonisation, mais ils répondent à deux logiques différentes. Basé sur la solidarité intergénérationnelle, le 1^{er} pilier est un système de financement par répartition. Il suit un principe de justice distributive garanti par l'Etat, où les cotisations versées par les assurés actifs et les employeurs sont, sur la même période, affectées en priorité au paiement des prestations des rentiers. La rentabilité du système dépend du taux de croissance de l'économie et sa pérennité requiert le renouvellement de l'effectif des cotisants. Le 2^e pilier est un système de financement par capitalisation. Il suit un principe de justice commutative, où chaque bénéficiaire potentiel de prestations en constitue le financement pendant la durée de son activité lucrative, avec une participation de l'employeur s'il est salarié. La rentabilité du système dépend des taux de rendement des marchés financiers, principalement des taux d'intérêt réels – corrigés de l'inflation – et sa pérennité requiert une évaluation de la longévité.



Fabrice Welsch, directeur prévoyance, fiscalité et successions à la BCV.

12 Quel budget pour la retraite?

Pour éviter les mauvaises surprises, il faut tenir compte d'un certain nombre de paramètres. Marche à suivre pour trouver toutes les informations nécessaires.

Les revenus des premier et deuxième piliers à la retraite représentent, en moyenne, 50 % à 60 % du revenu issu de l'activité lucrative. Ils sont composés de la rente AVS et des avoirs de la caisse de pension. La constitution d'un troisième pilier lié (A) ou libre (B) et votre fortune personnelle doivent servir à combler en partie l'écart entre la situation présente et celle à la retraite.

L'adaptation du train de vie

Si l'image véhiculée par la publicité présente une retraite faite de vacances actives dans un pays au climat idéal, la réalité est souvent différente. Si la personne à la retraite a plus de temps disponible pour se consacrer à ses hobbies, elle a besoin de fonds pour les financer, et ceux-ci peuvent faire défaut.

Modifier certaines de ses habitudes de consommation, privilégier des dépenses au détriment d'autres, évaluer ce que vous projetez et ce qu'il sera effectivement possible de faire, voilà les questions qui doivent être formulées précisément et auxquelles il vous faudra répondre de manière exhaustive.

En outre, parmi les idées reçues, la retraite est synonyme de fiscalité diminuée, mais sa baisse n'est le plus souvent pas proportionnelle à celle des revenus.

Planifier son budget pour la retraite, c'est aussi penser un peu plus loin, car, comme l'a dit Jacques Prévert, «on a beau avoir une santé de fer, on finit toujours par rouiller». Quand nous avançons en âge, il n'est pas toujours possible d'effectuer tout ce que nous faisions auparavant: une aide à domicile, pour le ménage ou pour des soins, ou des ennuis de santé influent bien évidemment sur notre rythme et notre train de vie. Mais, si nous devenons plus sédentaires, cela n'est pas forcément synonyme de baisse des dépenses.

A ce moment, on peut faire appel à d'autres ressources patrimoniales: si l'on est propriétaire de son bien immobilier, il faut s'interroger pour savoir s'il est toujours adapté.

Si vous disposez de suffisamment d'avoirs pour assurer le financement de votre retraite, comptez-vous faire des donations à vos enfants, qui peuvent engendrer, en sus d'un soutien pour ces derniers, un avantage fiscal?

Les questions sont multiples et se posent au fil du temps. Au moment de l'évaluation de votre budget, il n'est pas

nécessaire de tout planifier, mais de garder en mémoire qu'il existe souvent des solutions variées pour pouvoir vivre une retraite sereine.

L'indispensable récolte de toutes les données

► AVS

La question que se posent généralement les gens à l'approche de leur retraite concerne le montant qu'ils recevront de l'AVS. Afin d'avoir une estimation des rentes, deux options s'offrent à vous. La première consiste à demander un extrait de tous vos comptes individuels, lesquels vous indiqueront les revenus, ainsi que les éventuelles bonifications pour tâche d'assistance, pris en compte jusqu'à l'année précédent votre demande. Cette requête peut être faite en tout temps, par écrit ou par internet (formulaire disponibles sur le site www.avs-ai.info), gratuitement, dans un délai d'un mois environ. Vous avez ensuite 30 jours pour vérifier les informations qui y figurent.

La seconde est une demande de projection de rente, basée sur vos comptes individuels et votre situation personnelle du moment, ainsi que sur des hypothèses pour le futur (retraite anticipée ou à l'âge légal, par exemple). Plus la demande sera proche de la date de retraite, plus l'estimation sera pertinente. Pour les personnes mariées, une demande conjointe est recommandée. Cette information est gratuite concernant la rente de vieillesse pour les personnes de plus de 40 ans et pour autant qu'il n'y ait pas eu plus d'une demande en cinq ans.



► Caisse de pension

Chaque assuré peut prélever jusqu'à 25 % du minimum LPP sous forme de capital sans respecter un délai minimal d'information. Si vous désirez retirer le capital ou une partie de celui-ci, vous devez impérativement consulter

suffisamment tôt le règlement de votre caisse de pension, afin de vous assurer du délai exigé pour faire votre demande de retrait en capital. En général, ce délai est d'un à trois ans avant le départ à la retraite.

Pour connaître le niveau des prestations qui vous seront servies, il vous faudra consulter le certificat de prévoyance qui vous est délivré chaque année par votre institution de prévoyance: y sont notamment indiquées les prestations à la retraite (rente de vieillesse et d'enfant), les prestations en cas de décès (rentes de veuf ou de veuve, rentes d'orphelin) et les prestations en cas d'invalidité.

► Troisième pilier

Si vous êtes bénéficiaire de prestations du troisième pilier A ou B, il vous faudra rassembler vos différents contrats s'il s'agit de polices d'assurance ou vos relevés pour le cas des comptes d'épargne. Les contrats d'assurance mentionnent le capital ou les rentes que vous devriez au minimum percevoir. Ils seront potentiellement augmentés de participations aux excédents. Les prestations du troisième pilier A que vous recevez en capital au moment de votre retraite seront imposées de manière unique et séparée. Pour avoir une idée approximative de la somme que vous obtiendrez à l'échéance, vous pouvez effectuer un calcul par le biais des «calculettes cantonales» sur internet.



Situation pour un couple marié établissement à Lausanne (VD) 2012

REVENUS	SALARIAT	RETRAITE
Salaires	130 000	
Rente AVS		41 000
Rente LPP		53 000
Valeur locative	15 000	15 000
Loyers	12 000	12 000
Revenus	10 000	10 000
Total	167 000	131 000

DÉDUCTIONS	SALARIAT	RETRAITE
Frais professionnels	12 000	
Pilier 3a	13 000	
Déduction pour double activité	1 700	
Primes d'assurances	4 000	4 000
Intérêts hypothécaires	20 000	20 000
Frais d'entretien	5 400	5 400
Intérêts capitaux d'épargne	3 200	3 200
Total	59 300	32 600
Revenu imposable	107 700	98 400
Charge fiscale en 2012	20 778	18 638

13 Les pièges d'un chômage tardif

C'est une réalité. A l'heure des restructurations d'entreprises, de nombreux quinquagénaires souffrent. Comment subsister jusqu'à la retraite et assurer ses vieux jours?

Des possibilités d'embauche existent, car la Suisse est le pays d'Europe où le taux d'activité des personnes de plus de 55 ans est le plus élevé. Toutefois, les compétences acquises par un salarié plus âgé ne constituent souvent pas un atout face aux charges sociales supérieures.

Perdre son emploi conduit à une nette diminution de revenu. Pour prétendre à une indemnisation de l'assurance chômage, il faut répondre aux critères suivants: avoir cotisé un minimum de 12 mois durant les 2 années précédant la perte de l'activité lucrative, être apte au placement, participer à une mesure de réinsertion et se faire suivre par un office régional de placement, auprès duquel il vous faudra rapidement vous rendre si vous veniez à perdre votre emploi.

Durée des indemnités

Au-delà de 55 ans et si vous avez cotisé à l'assurance chômage pendant 22 mois au moins, vous bénéficiez d'un nombre d'indemnités journalières fixé à 520. A moins de 4 ans de l'âge de la retraite, vous pourrez obtenir 120 indemnités supplémentaires.

Les indemnités de chômage se calculent à partir du gain assuré, compris entre 500 fr. et 10 500 fr., qui correspond à la moyenne des derniers salaires. En cas de 13^e salaire, le gain est le dernier salaire mensuel multiplié par 13 et divisé par 12.

Pour recevoir des indemnités, il faut transmettre les documents nécessaires à la caisse de chômage. En cas de maladie

durant le chômage, les indemnités seront versées durant 30 jours au plus par événement et n'excèderont pas 44 indemnités par période d'indemnisation. Ensuite, tant que dure la maladie, vous serez considéré comme inapte au placement et n'aurez plus droit à l'assurance chômage.

Pour se prémunir, il faut contracter une assurance perte de gain auprès d'une caisse maladie.

Assurances sociales: quid des 3 piliers?

AVS-AI-APG (assurances vieillesse et survivants, invalidité et perte de gain)

Les cotisations AVS sont automatiquement déduites de l'indemnité journalière au taux des salaires et versées à la caisse de compensation. En fin de droits, les personnes doivent s'annoncer à cette caisse ou à leur agence AVS communale pour être enregistrées comme personne sans activité lucrative.

LPP (prévoyance professionnelle)

Seules les indemnités journalières supérieures à 80 fr. 90 sont soumises au 2^e pilier et cela seulement pour le décès et l'invalidité sur la base des minima LPP. Comme il s'agit d'une assurance risque pur, le montant perçu n'est pas récupérable. La cotisation est pour moitié à charge de l'assuré, l'autre moitié étant versée par l'assurance chômage (cotisation totale de 1,25%).

Si vous désirez maintenir votre épargne LPP auprès de l'institution supplétive, vous devrez cotiser facultativement.

LAA (assurance accident)

Une cotisation de 2,91% pour l'assurance accidents non professionnels est déduite des indemnités.

3^e pilier A (prévoyance liée)

Le demandeur d'emploi peut s'acquitter des cotisations au pilier 3A aussi longtemps qu'il reçoit des prestations de l'assurance-chômage.



Ljupco Smokovski

Le Conseil fédéral s'inquiète et réagit

Dans son rapport fait en 2011 à l'attention de l'Assemblée fédérale sur l'avenir du deuxième pilier, le Conseil fédéral aborde la problématique du chômage tardif.

Il relève que les personnes d'un certain âge qui sont au chômage risquent d'avoir de la peine à trouver un nouvel emploi. Elles doivent ainsi confier leur avoir de vieillesse à une institution de libre passage ou s'affilier à titre facultatif à l'institution suppléative, mais le salaire assuré est alors limité au salaire maximal du régime LPP obligatoire, ce qui se révèle particulièrement en défaveur des personnes qui touchaient un revenu élevé. Lors d'un transfert du capital dans une fondation de libre passage, ce n'est pas une rente qui est versée au moment de la retraite, mais bien un capital.

Face à ce constat, le Conseil fédéral a proposé plusieurs solutions:

- autoriser l'affiliation à l'institution suppléative pour les chômeurs de 58 ans et plus leur permettant de percevoir, à l'âge terme, une rente de retraite en lieu et place d'un capital, les conditions d'octroi étant alors les mêmes que pour les conjoints divorcés.
- obliger les institutions de libre passage à informer les assurés qu'ils ont la possibilité d'utiliser leur avoir de libre passage pour se procurer une rente viagère auprès d'un assureur-vie (le montant de la rente est généralement inférieur à ce que l'assuré obtiendrait s'il recevait une prestation de sa caisse de pension).
- verser les prestations de libre passage sous forme de rentes, même si ces dernières resteraient sûrement basses.
- permettre l'ajournement de la perception de la rente: l'assuré au chômage conserverait sa prestation de sortie dans son ancienne institution de prévoyance sans possibilité de verser de cotisations supplémentaires. Il pourrait ainsi percevoir une rente de la caisse de pension de son dernier employeur à l'âge de la retraite. Il ne serait, en revanche plus assuré pour les risques décès et invalidité. Pour conserver les couvertures d'assurance, l'assuré devrait alors opter pour l'assurance facultative et non pour l'ajournement de la rente.

PUBLICITÉ



DÉCOUVREZ LE NOUVEAU PROGRAMME DE CONNAISSANCE 3

En devenant « adhérent-e », vous bénéficiez de prix préférentiels sur toutes les conférences, les visites culturelles et les cours de votre choix.
NOUS VOUS SOUHAITONS BONNE LECTURE
www.connaissance3.ch

CONNAISSANCE 3
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS

PROGRAMME AUTOMNE / HIVER
2013-2014



DES CONFÉRENCES
PASSIONNANTES DANS
11 RÉGIONS DU CANTON:
QUELQUES EXEMPLES...

Lu 21.10.2013, Lausanne
Jean-Pierre Pastori, Directeur

Ma 05.11.2013, Echallens
Yves Dunant, prof. hon.
de médecine UNIGE

Lu 08.11.2013, Nyon
Michel Lachat, juge des
mineurs FR

**Chillon : un château
médiéval à l'heure d'internet**

**La rocambolesque découverte
de l'anesthésie**

**Réponse d'un juge aux maux
des jeunes**

14 Le prix à payer pour une retraite anticipée

Certains ne rêvent que de ça: arrêter le travail avant le délai légal de 65 ans et profiter au maximum de ces années supplémentaires. Mais il faut y réfléchir à deux fois et en mesurer toutes les conséquences financières.

Cesser son activité est une étape importante qu'il faut préparer. Hors l'aspect émotionnel, la partie financière, qui doit couvrir l'ensemble de nos besoins de retraité, est à planifier par des décisions réfléchies. Plus la question sera traitée suffisamment tôt, plus le risque de se retrouver à ne pouvoir répondre à ses besoins se trouvera diminué.

Versement des prestations de l'AVS (1^e pilier)

L'AVS octroie une rente de vieillesse dès le mois qui suit les 64 ans pour les femmes et les 65 ans pour les hommes. La rente dépend du revenu annuel moyen, du nombre

d'années de cotisation et d'éventuelles bonifications pour tâches éducatives et d'assistance. La personne qui demande à anticiper sa retraite de 1 à 2 ans (une durée d'anticipation calculée en mois n'est pas prévue) recevra, une rente réduite de 6,8% par année d'anticipation, cela tout au long de sa retraite.

La rente de retraite sera réactualisée dès que l'âge ordinaire de retraite sera atteint et lors du départ à la retraite du conjoint si celui-ci intervient après celui de l'assuré. Dans ce dernier cas, les nouveaux calculs se baseront sur l'ensemble des revenus du couple, individuellement avant et répartis par

moitié durant le mariage, et la nouvelle rente de retraite du couple sera plafonnée à 150% de la rente maximale.

Les personnes qui veulent exercer leur droit à une rente de vieillesse doivent en faire la demande trois à quatre mois avant d'atteindre l'âge de la retraite, en s'adressant à la caisse de compensation auprès de laquelle elles ont versé leur dernière cotisation.

Pour solliciter une rente anticipée, la demande doit parvenir au plus tard le dernier jour du mois au cours duquel la personne atteint l'âge correspondant, sinon elle percevra la rente anticipée seulement à son prochain anniversaire, car il n'est pas possible de déposer une demande avec effet rétroactif. Toutefois, si deux mois se sont déjà écoulés depuis le début du droit à la rente souhaitée, cela sans que la caisse de compensation n'ait pu encore fixer le montant de la rente après une demande conforme et dans les délais, la personne assurée peut exiger le versement d'une rente provisoire. La perception d'une rente anticipée AVS n'exclut pas l'obligation de cotiser à l'AVS jusqu'à l'âge ordinaire de la retraite (au minimum 480 fr. et au maximum 24 000 fr.) par année. Cet élément doit être intégré lors de l'évaluation des dépenses prévisibles.

Versement des prestations de la caisse de pension (2^e pilier)

La rente de retraite de la prévoyance professionnelle est versée comme pour l'AVS, mais la caisse de pension de votre employeur peut prévoir dans son règlement un âge de retraite inférieur et un départ anticipé avant cet âge.

En anticipant son départ, on se prive des principales années d'évolution du capital de prévoyance, car les cotisations épargne sont plus élevées durant les dix dernières années (18% selon la LPP) et ce capital ne bénéficie

pas des intérêts composés versés. Enfin, le capital sera converti en rentes à un taux plus bas: votre pension sera donc sensiblement inférieure à celle qui serait octroyée en cas de départ à l'âge réglementaire. Une réflexion est à mener sur la forme d'encaissement de la prestation du 2^e pilier. Certains opteront pour la rente, certes diminuée, mais en principe garantie jusqu'au décès; d'autres préféreront le versement sous forme de capital. Cette dernière option nécessite d'anticiper votre choix et de vous informer des conditions auprès de votre caisse de pension.

Versement des prestations de l'assurance individuelle (3^e pilier)

L'âge ordinaire de la retraite est aussi fixé à 64 ans pour les femmes et 65 ans pour les hommes. Une rente de retraite individuelle se constitue par le biais d'une police d'assurance vie individuelle ou d'un compte bancaire 3^e pilier et n'est constituée que par des cotisations volontaires. Une retraite anticipée peut être demandée jusqu'à cinq ans avant l'âge réglementaire de la retraite.

En fonction du mode d'encaissement des prestations (rente ou capital), la charge fiscale peut varier considérablement. Si vous avez cotisé à un pilier 3A, il faudra évaluer le meilleur moment pour procéder à l'encaissement de la prestation, afin d'optimiser votre fiscalité.

Cela peut se faire en créant plusieurs polices d'assurance liées et en demandant le versement de chacune d'elles sur plusieurs années avant la retraite.

Envisager une retraite anticipée comprend de nombreux aspects intimement liés. La réflexion ne peut s'arrêter au financement des années d'anticipation de la retraite, mais doit s'ouvrir à l'ensemble de vos besoins futurs, afin que votre train de vie puisse être assuré.



Photos: EpicStockMedia, iStockphoto et Alexander Hassenstein

15 Travailler à la retraite: et ma prévoyance?

A quoi faut-il être attentif lorsque l'on veut poursuivre son activité professionnelle en tant qu'employé, après 64 ou 65 ans? Les conseils de spécialistes.

Si vous souhaitez travailler au-delà de l'âge légal de la retraite, la première possibilité consiste à reporter de 1 à 5 ans la perception de votre rente AVS. Un supplément mensuel s'ajoute alors au versement de la rente de vieillesse.

Pour cela, il faut faire une déclaration d'ajournement dans l'année qui suit votre droit à la retraite. En cas de non-respect de ce délai, la rente vieillesse sera fixée et versée selon les dispositions en vigueur, donc sans supplément. Mais si une rente a été accordée par décision exécutoire ou si les versements ont été acceptés sans opposition par le bénéficiaire, celui-ci ne peut plus demander l'ajournement de sa rente.

Il faut également être attentif au fait qu'ajourner la rente vieillesse signifie aussi ajourner les rentes pour enfants. Aucune rente de veuve ou de veuf n'est versée durant l'ajournement.

Enfin, il est utile de savoir qu'en cas de décès du bénéficiaire de la rente, le supplément est ajouté aux rentes de survivants, mais pas à la rente vieillesse du conjoint.

Puis-je toucher mon AVS?

Bien sûr! C'est la seconde possibilité. Comme dans le premier cas de figure, vous devrez payer des impôts sur le revenu et continuer à cotiser à l'AVS. Les cotisations toutefois ne sont prélevées qu'au-delà de 1 400 fr. par mois ou de 16 800 fr. par an.

Puis-je retirer mon 2^e pilier?

Non, l'employé qui travaille au-delà de l'âge de la retraite ne peut pas toucher son 2^e pilier. Evidemment, le montant de la rente augmentera en fonction du nombre d'années ajournées. En effet, l'institution de prévoyance calcule ici le montant de la rente sur la base d'un taux de conversion proportionnellement plus élevé que le taux applicable à l'âge ordinaire de la retraite. «Les dernières mesures découlant de la réforme structurelle encouragent la retraite partielle, à savoir le maintien d'un travail à temps partiel jusqu'à une date de retraite complète intervenant au-delà de l'âge légal. Une telle solution, à mener également en accord avec l'employeur, permet de conjuguer un revenu lucratif et une rente proportionnelle à la diminution du degré d'activité», souligne Lorraine Clément, sous-directrice et responsable de la communication à Retraites Populaires.

Quant à l'obligation de payer des cotisations, elle est aussi maintenue. «Il peut exister des exceptions, complète Marco

Ferrara, conseiller en communication à Retraites Populaires. Car chaque caisse de pension peut introduire des spécificités dans son règlement de prévoyance, qui diffère d'une institution à l'autre. Dans de rares cas, ces règlements n'indiquent pas d'obligation de cotisations après l'âge légal de retraite, mais interdisent le rachat d'années de cotisations.»

Et mon 3^e pilier?

«Il est possible de retirer son 3^e pilier à l'âge de la retraite, même si on travaille, explique Nadine Perego, media relations à Generali. Depuis 2008, on peut différer ce retrait. C'est la solution que choisissent en général les assurés, afin d'optimiser le montant de leur prévoyance, au moment où ils cesseront définitivement leur activité professionnelle.»

Dois-je contracter une assurance accidents et RC?

Ces deux assurances ne sont pas liées à l'âge. Toute personne qui travaille au moins huit heures par semaine comme employé est automatiquement assurée contre les accidents. A la retraite, n'oubliez pas de l'intégrer à votre police d'assurance maladie.

Et si je change d'avis?

Pour autant que cette décision intervienne dans le délai cadre d'un an après le droit à la rente AVS, l'ajournement peut être annulé et la rente touchée. Revenir sur sa décision d'ajournement n'est ensuite plus possible. Par conséquent, toucher rétroactivement des rentes cumulées durant cette période est exclu. Si le délai est respecté, les montants cumulés depuis l'ouverture du droit seront versés rétroactivement sans supplément et sans intérêts.

Lorsqu'il désire toucher sa rente, le bénéficiaire doit révoquer l'ajournement au moyen du formulaire approprié, disponible auprès des caisses de compensation et de leurs agences. Le versement de la rente se fera le mois qui suit la révocation.

En parallèle, l'ajournement est révoqué dès qu'une allocation pour impotent est versée, lorsque la durée maximale d'ajournement de 5 ans est écoulée et en cas de décès de l'ayant-droit. Dans le même sens, un ajournement est impossible si l'ayant-droit bénéficia déjà d'une rente invalidité et s'il touche une allocation pour impotent en plus de la rente vieillesse.

Sources: www.avs-ai.info - AvantAge de Pro Senectute

Densité et nutrition intense
pour une peau idéale après la ménopause.

NOUVEAU **NEOVADIOL MAGISTRAL**

Densité - Nutrition intense - Souplexse

■ Huiles vitales reconstructrices aident la peau à synthétiser des lipides pour une nutrition intense.

■ Proteic Gf + Pro-Xylane stimulent la production de substance cutanée pour reconstruire la peau.¹

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN

+HUILES VITALES
3X OMÉGA
3 - 6 - 9²



VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

■ PEAX SENSIBLES
EAU THERMALE DE VICHY
■ SANS PARABEN

16 Egalité, vous avez dit égalité?

Les disparités ne disparaissent pas à la retraite. Les femmes souffrent de leur parcours de vie et de salaires moindres. Mais on peut y remédier.

Du point de vue des assurances sociales (trois piliers), les prestations des femmes se trouvent amputées d'une année de cotisation du fait d'un âge de retraite fixé à 64 ans.

Des disparités de prestations existent donc encore entre hommes et femmes en matière de prévoyance. Elles s'expliquent par des parcours de vie différents, mais aussi des niveaux

salariaux parfois inégaux. Le but de cet article est de se prémunir des lacunes financières au moment de la retraite.

Naissance d'un enfant

L'arrivée d'un enfant signifie souvent pour la femme la diminution de son taux d'activité, voire l'arrêt de son activité professionnelle.

Des bonifications pour tâches éducatives entrent dans le calcul de

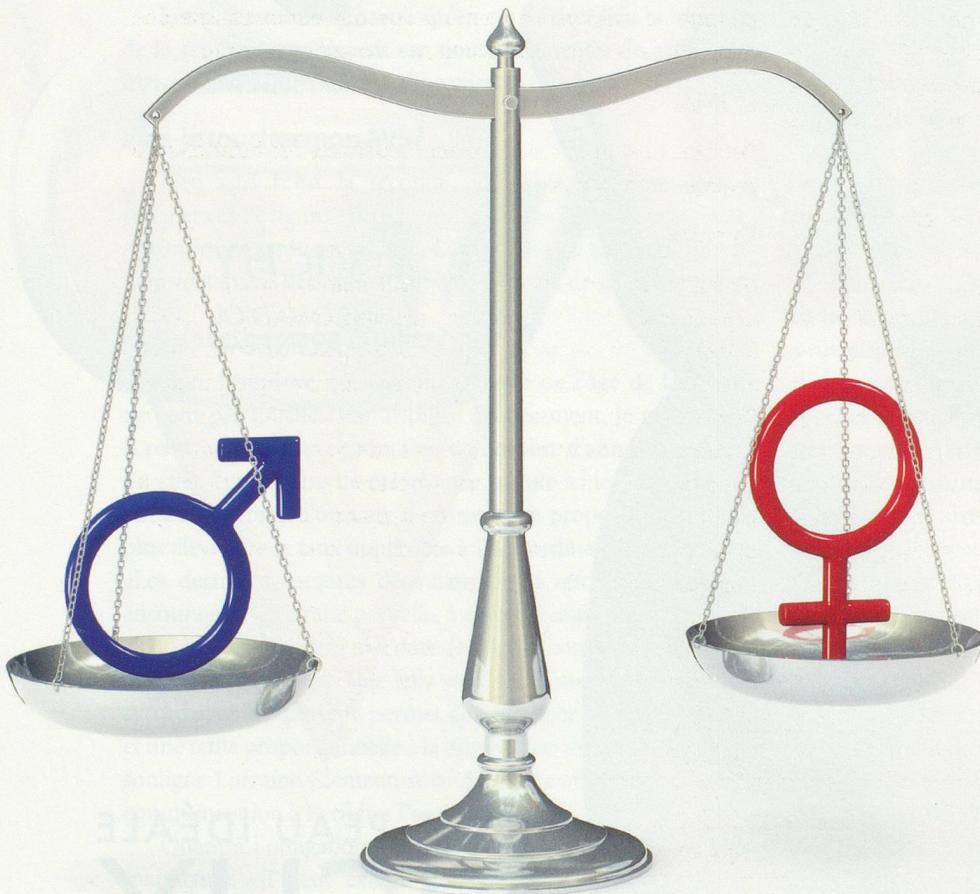
la future rente AVS pour les années durant lesquelles la personne assurée s'est occupée d'enfants de moins de 16 ans. La bonification correspond au triple de la rente annuelle minimale (14 040 fr. en 2013). Pour les personnes mariées, la bonification est partagée en deux pour les années civiles de mariage. Les parents divorcés ou non mariés qui ont l'autorité parentale conjointe peuvent déterminer lequel d'entre eux recevra les bonifications. A défaut d'accord, les bonifications sont partagées.

Travail à temps partiel

Le choix d'une activité à temps partiel n'est pas anodin, car une baisse de salaire entraîne une diminution des cotisations au deuxième pilier et, de ce fait, une rente de retraite amoindrie.

Continuer de cotiser au deuxième pilier en cas d'arrêt de son activité lucrative ou en cas de revenu soumis à l'AVS inférieur à 21 060 fr. n'est pas possible. Pour les personnes se trouvant dans cette situation, il faut prendre des dispositions pour s'assurer des prestations à la retraite.

Pour celles qui reprendront une activité lucrative, il y aura généralement la possibilité de combler les années de cotisation manquantes par des versements volontaires qui serviront à améliorer leurs prestations futures. Si toutes les caisses de pension ne prévoient pas la possibilité de procéder à des rachats, ce point est toujours indiqué dans le règlement de prévoyance.



Imagewell

VEUVAGE

En 2011, l'espérance de vie à la naissance s'élevait à 84,7 ans pour les femmes et à 80,3 ans pour les hommes. Les hommes et les femmes ayant atteint l'âge de 65 ans vivent en moyenne 19 ans et 22,2 ans respectivement. Ainsi, les prestations perçues à la retraite doivent assurer le budget de plus de 20 années de vie et celles de veuf (ve) constituent un élément important de la prévoyance.

AVS

Une veuve a droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un enfant ou, lorsqu'elle n'a pas d'enfant, elle a 45 ans révolus et est mariée depuis au moins 5 ans. Pour la veuve mariée plus d'une fois, la durée des différents mariages est additionnée. La rente de veuve se monte actuellement à 80% de la rente AVS.

A contrario, un homme ne peut recevoir une rente de veuf que jusqu'au 18^e anniversaire du cadet des enfants communs.

Une personne qui a droit en même temps à une rente de vieillesse et à une rente de veuf (ve) ne recevra que la plus élevée des deux. La femme divorcée veuve de son ex-époux a droit à une rente de veuve si elle a des enfants et que le mariage dissous a duré au moins 10 ans ou si elle avait plus de 45 ans lors du divorce et au moins 10 ans de mariage ou si le cadet de ses enfants a moins de 18 ans lorsqu'elle fêtera ses 45 ans. Si aucune de ces conditions n'est remplie, le droit à une rente de veuve court jusqu'au 18^e anniversaire du cadet des enfants communs.

LPP (minimum légal)

La femme a droit à une rente si, au décès de son conjoint, elle a au moins un

enfant à charge ou si elle a atteint l'âge de 45 ans et que le mariage a duré au moins 5 ans. Si ces conditions ne sont pas remplies, elle n'aura droit qu'à une allocation unique égale à trois rentes annuelles. La rente de veuve versée se monte à 60% de la rente de vieillesse et n'est versée que si les prestations de retraite ont été demandées sous forme de rente.

La femme divorcée est assimilée à l'épouse non divorcée si son mariage a duré au moins 10 ans et que son ex-mari était tenu de lui verser, en vertu du jugement de divorce, une rente ou une indemnité en capital. Les hommes bénéficient du même traitement.

Quel que soit le cas de figure, prévoir un troisième pilier suffisamment tôt constitue un gage de prestations de retraite améliorées.

DIVORCE

AVS

Les revenus obtenus par chacun des conjoints pendant la durée du mariage sont inscrits pour moitié au compte individuel de l'autre conjoint, en y ajoutant les éventuelles bonifications. Ce splitting permet ainsi d'améliorer les rentes du conjoint divorcé qui touchait le plus faible revenu durant les années de mariage.

LPP

Les cotisations au deuxième pilier réalisées par le couple pendant la durée du mariage sont réparties à parts égales entre les deux conjoints au moment de la liquidation du régime matrimonial, quel que soit le régime matrimonial choisi. La femme mariée est ainsi en partie protégée pour ce qui concerne les prestations du deuxième pilier, qu'elle ait exercé ou non une activité professionnelle. Si le partage n'est pas possible parce qu'un des conjoints reçoit déjà des rentes de vieillesse ou d'invalidité du deuxième pilier, une indemnité est calculée pour l'autre partie. La réglementation du partage des avoirs LPP en cas de divorce va toutefois être corrigée. Le Conseil fédéral a transmis en juin 2013 au Parlement

un projet de révision du Code civil. En principe, le juge devrait partager la prévoyance même si l'un des époux touche une rente de vieillesse ou d'invalidité au moment du divorce.

3^e PILIER

Pour les prestations du 3^e pilier, le partage est tributaire du régime matrimonial.

Exemple

Monsieur et madame Perrin se sont mariés en 1986 et ont divorcé en 2006. Ils ont deux enfants. Madame Perrin a travaillé à 100% avant de cesser son activité lucrative pendant six ans, puis de la reprendre à 50%. Dans cet exemple, madame Perrin bénéficie du meilleur salaire de son ex-mari lors du splitting des cotisations AVS et des bonifications pour tâches éducatives, ce qui lui permet d'obtenir la rente AVS simple maximale. Sa rente LPP est également améliorée lors du divorce grâce au partage des cotisations acquises pendant le mariage par son ex-conjoint.

«Situation du couple marié» «Situation de Madame divorcée»

Salaire moyen de Monsieur: 100 000 fr.	AVS	42120 fr.	28 080 fr.
	LPP Monsieur	26 607 fr.	---
Salaire actuel de Madame: 50 000 fr.	LPP Madame	7742 fr.	11 217 fr.
	Total	76 469 fr.	39 297 fr.

17 Envie de se retirer à l'étranger?

La carrière professionnelle est terminée. Les enfants sont grands. Et les hivers de plus en plus rudes. S'installer dans un pays où le climat est plus doux et la vie moins chère fait rêver. Encore faut-il savoir s'organiser et faire suivre sa pension.

Il est indispensable de s'informer au préalable sur le pays dans lequel vous comptez vivre. Vous trouverez des informations utiles par pays sur le site de l'Office fédéral des migrations (www.swissemigration.ch) ou sur les pages du Département fédéral des affaires étrangères (www.eda.admin.ch).

Application du droit

Les Suisses de l'étranger ont des liens avec au moins deux pays (la Suisse et le pays de résidence) et donc des rapports avec deux régimes juridiques au moins. Il semble donc important de consulter un notaire ou un avocat fiscaliste de votre futur lieu de domicile, qui pourra déterminer quel sera le droit applicable, notamment en cas de succession.

Revenus issus de la prévoyance

AVS

Chaque personne affiliée à l'AVS a droit à une rente, si elle a versé des cotisations ou perçu des bonifications pendant une année au moins. Les rentes peuvent être versées au lieu de résidence, si la législation du pays le permet. Les prestations versées sont calculées en francs suisses, mais sont généralement versées dans la monnaie du pays de l'adresse de paiement.

L'établissement bancaire ou postal du bénéficiaire peut prélever des frais pour le traitement du virement, qui sont à la charge du bénéficiaire et qui peuvent s'avérer onéreux.

Les rentes AVS versées à des personnes domiciliées à l'étranger ne sont frappées d'aucun impôt à la source. L'Italie préleve toutefois un impôt de 5% sur toutes les prestations AVS/AI suisses versées en Italie via les instituts financiers italiens. La rente peut aussi être versée en Suisse sur un compte postal ou bancaire.

LPP

La rente du deuxième pilier peut, en principe, être versée au lieu de résidence. Les frais de transfert éventuels seront à votre charge et vous encourrez un risque de taux de change. L'imposition de la rente à titre de revenu dépendra de la convention fiscale signée entre la Suisse et votre pays de résidence. S'il n'y a pas de



Jan Mika

convention entre les deux pays, une double imposition est possible.

3^e PILIER

Si vous percevez une rente du troisième pilier lié (A), il pourra y avoir une retenue à la source; pour les prestations en capital, plusieurs conventions ne prévoient aucune rétrocession. Une rente du troisième pilier libre (B) ne sera pas imposée par la Suisse, mais peut l'être par votre pays de résidence.

Assurance maladie

Les retraités suisses domiciliés dans un Etat de l'UE ou de l'AELE doivent s'assurer en Suisse, s'ils perçoivent une rente suisse, mais pas de leur pays de domicile. Il existe toutefois des exceptions. Certains pays, comme la France ou l'Italie, permettent de choisir entre une assurance en Suisse ou sur le lieu de résidence, alors que le Liechtenstein impose par exemple une assurance au lieu de domicile. Pour les pays hors de l'UE, il conviendra de s'assurer auprès de leur service public ou dans le secteur

privé, selon la qualité des soins que vous recherchez et selon les possibilités qui vous sont offertes, certains pays n'accordant un service étatique que pour les nationaux.

Succession

Le règlement de la succession est généralement régi par le droit civil de l'Etat du dernier domicile; c'est donc ce droit qui déterminera quel pays est compétent. Selon les législations, le pays de résidence s'occupe de la succession dans son ensemble ou seulement pour ce qui concerne les biens se trouvant sur son territoire. Des règles différentes peuvent être prévues dans des traités bilatéraux. Lorsque le pays de domicile ne s'occupe pas de régler la succession, ce sont les autorités suisses du lieu d'origine du défunt qui seront compétentes. Vous avez aussi la possibilité, par testament, de préciser quelle autorité sera compétente pour s'occuper de votre succession. Malgré cela, le pays de domicile peut revendiquer la compétence exclusive pour les biens situés sur son territoire.

Les couples domiciliés à l'étranger sont soumis au droit international privé de leur pays de domicile. C'est lui qui détermine pour l'essentiel quel est le droit applicable et quels sont les

aménagements possibles. La législation étrangère peut donc intervenir sur des dispositions légales suisses qui deviendront caduques. Par exemple, certains pays ne reconnaissent pas les régimes matrimoniaux tels qu'appliqués en Suisse. Ils peuvent ainsi supprimer leurs effets, quand bien même vous vous êtes marié sur sol helvétique, ce qui peut avoir un impact sérieux pour le conjoint survivant en cas de décès. Vous devrez dès lors revoir vos dispositions testamentaires et les adapter en fonction de la législation de votre lieu de domicile et des accords conclus avec la Suisse.



kurhan

Ils ont quitté la Suisse

Rose Duret, Alicante (Espagne)

«J'aimerais bien revenir»

En 1985, Rose Duret et son époux ont choisi de s'exiler en Espagne. «A Genève, nous avions juste un appartement et comme mon mari passait son temps à bricoler, il n'y avait pas assez de place. Alors on a choisi une maison en Espagne avec un terrain de 1000 mètres carrés. Et nous avons été très heureux, avec le soleil, nous étions en bonne forme. De temps en temps, nous revenions voir des amis au pays et on se disait alors que ce serait peut-être bien d'habiter à nouveau à Genève. Mais dès que nous rentrions en Espagne, nous oublions tout cela. Maintenant, mon mari est décédé, il y a six ans déjà, et j'essaie de vendre la maison pour m'installer en Suisse, mais je ne trouve pas d'acheteur. C'est comme ça», explique cette pétillante dame de 84 ans, depuis son «château» en Espagne, près d'Alicante.

Danielle Cordey, Douvaine (France)

«De magnifiques voyages»

«Je n'ai jamais regretté mon choix. Au contraire!» A 68 ans, cette Lausannoise d'origine est parfaitement heureuse. «En quittant Genève, plus précisément Carouge, j'ai pu acheter un logement en Haute-Savoie, ce que je n'aurais jamais pu faire en Suisse.» A la retraite depuis dix ans maintenant, elle n'aurait toutefois pas pu s'installer loin de sa terre natale. En fait, elle le reconnaît: en Haute-Savoie, elle bénéficie aujourd'hui des avantages financiers que lui procure la France tout en en recourant à la qualité des soins médicaux en Suisse quand le besoin s'en fait sentir. Le beurre et l'argent du beurre en quelque sorte. «Et avec l'argent que j'économise, j'ai pu faire de magnifiques voyages, dont un en Inde avec Générations Plus.»

18 Quitter la Suisse... n'efface pas les dettes

Que se passe-t-il au moment de la retraite, si l'on a des dettes et que l'on souhaite s'installer à l'étranger? Les créanciers peuvent-ils revendiquer tout ou partie du 2^e pilier?

Lorsqu'on part s'installer à l'étranger, que ce soit à la retraite ou avant celle-ci, quel sort est réservé aux dettes laissées en Suisse?

Certes, il est possible, avant de partir, de prendre des arrangements avec les créanciers suisses. Mais, si tel n'est pas le cas et que le départ à l'étranger vise notamment à ne pas payer les dettes, les créanciers peuvent faire appel à une procédure juridique particulière: le séquestre.

Cette mesure, ordonnée par un juge et exécutée par l'office des poursuites, consiste dans le blocage de certains biens. Cette procédure peut être demandée avant toute poursuite officielle (réquisition de poursuite suivie du commandement de payer) ou au cours de celle-ci dans des circonstances précisées dans la loi sur la poursuite pour dettes et la faillite (art. 271 LP), notamment lorsque le débiteur n'a pas de domicile fixe, qu'il fait disparaître ses biens, s'enfuit ou prépare sa fuite, qu'il soit de passage en Suisse ou encore lorsque le créancier possède contre le débiteur un acte de défaut de biens ou un titre de mainlevée définitive.

Néanmoins, cette mesure ne peut porter que sur des biens que l'office des



Monticello

poursuites peut vendre au profit du ou des créanciers. La loi sur la poursuite pour dettes et faillite définit les biens du débiteur en trois catégories: les biens totalement saisissables (biens qui peuvent être vendus pour payer les dettes), les biens partiellement saisissables (retenue de salaire), et ceux totalement insaisissables.

Vêtements et effets personnels

Parmi les biens totalement insaisissables (art. 92 LP) figurent notamment les objets réservés à l'usage personnel (vêtements, effets personnels, etc.), les objets de culte, les outils nécessaires au débiteur ou à sa famille pour l'exercice de sa famille, les rentes des assurances sociales (AVS, AI, les droits aux prestations de prévoyance et de libre passage non encore exigibles à l'égard d'une institution de prévoyance professionnelle). Donc, lorsqu'on part à l'étranger, le 2^e pilier qui n'est pas encore touché ne peut pas faire l'objet

d'une procédure de séquestration suivie d'une saisie.

Poursuites à l'étranger

Cela veut-il dire que le fait de partir à l'étranger dispense du fait de payer ses dettes? Non, parce qu'il existe des possibilités pour le créancier de poursuivre son débiteur à l'étranger. Des conventions internationales protègent les droits des créanciers, notamment la Convention de Lugano pour ce qui est du recouvrement des dettes. Dans ce cas, la procédure que doit utiliser le créancier est celle du pays du nouveau domicile, dont les règles peuvent être très différentes de celles de la Suisse, avec la contrainte de se faire représenter à l'étranger par un homme de loi reconnu dans ce pays. C'est dire que des poursuites à l'étranger peuvent avoir lieu si les démarches en valent la peine, au vu du montant réclamé et de l'entier des biens du débiteur, indépendamment de sa retraite.



Bien-être, Santé et Beauté!

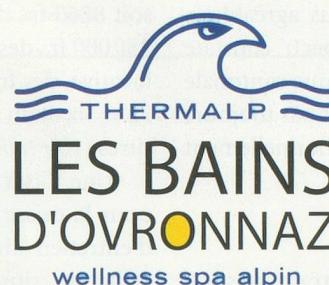
Les bains thermaux, source de plaisir

Les Bains d'Ovronnaz proposent une offre unique de bains thermaux et de wellness alpin.

Ici, à 1350 mètres d'altitude, dans le complexe thermal des Bains d'Ovronnaz, on voit le monde avec le recul nécessaire, loin du stress de la vie quotidienne. On procède à un véritable retour aux sources. Celles, évidemment, des eaux thermales aux vertus curatives, garantes de cette fameuse «sanitas per aqua» (SPA). Celles d'un décor grandeur nature qui voit les sommets saupoudrés de neige flirter avec les cieux. Il y a enfin un retour aux sources de la vie de famille ou de couple. On prend du temps pour les siens, puisque les enfants sont acceptés dès leur plus jeune âge. Les parents et grands-parents se relaxent dans l'eau au rythme des jets de massage, les enfants s'y ébattent, manchons aux bras et sourire aux lèvres, alors que les bébés s'initient aux joies aquatiques. Un vrai rendez-vous résolument inter-générationnel.

Santé et beauté

Une manière aussi de se recentrer sur soi, grâce à l'offre «Bains thermaux et bien-être». Exclusive en Suisse romande, cette cure allie l'eau thermale, le traitement par les plantes, les bienfaits des produits de la ruche, ainsi que les soins délivrés par les mains expertes de professionnels de la santé et de la beauté. Un retour à l'essentiel, car il n'y a pas de mal à se faire du bien!



★★★
RÉSIDENCE HÔTELIÈRE

Hébergement et prix

(base 2 personnes/nord)

studio ou 2 pièces dès CHF 1'027.- p.p.
Périodes: 01.09.13 – 20.12.13

pas de supplément single (au nord) en avant
et hors saison

Offre découverte

Cette offre comprend :

- 6 nuits (sans service hôtelier)
- 6 petits déjeuners buffet
- entrée libre aux bains thermaux
- 6 séances d'aquagym, 5 séances de fitball
- 6 séances de « Bol d'Air Jacquier »
- 1 élément doseur de 10g de Gelée Royale pure
- Un litre d'infusion par jour
- peignoirs et sandales de bains en prêt

Nouveau : depuis cet été
accès illimité au SPA !

Programme avec 10 soins :

- 1 massage « sérénité » (visage, décolleté et dos) 25 min.
- 2 drainages par pressothérapie, 25 min.
- 2 pédimanilubes, 20 min.
- 2 fangos, 30 min.
- 1 massage, 50 min.
- 1 soin du visage relaxant PAUL SCERRI, 60 min.
- 1 enveloppement d'algues, 45 min.

Profitez de nos conditions exclusives !

1 semaine dès
au lieu de CHF 1'669.-

CHF 1'027.-

RÉSERVATIONS

Les Bains d'Ovronnaz | 1911 Ovronnaz/VS | 027 305 11 00 | reservation@thermalp.ch

www.thermalp.ch

19 Pas de retraite pour les impôts!

Son activité professionnelle terminée, le rentier voit ses revenus diminuer. Il imagine que ses impôts vont baisser dans la même proportion. Ce n'est pas le cas.

Pourquoi l'équation ne s'équilibre-t-elle pas? Si les rentrées d'argent à la retraite sont logiquement plus faibles – elles se voient généralement amputées de 30 à 40% selon que l'on vit seul ou en couple – le revenu imposable, lui, peine à diminuer. Finie l'époque où les déductions faisaient fondre ce montant comme neige au soleil.

Si beaucoup ont déjà dû se résigner à faire un trait sur les déductions liées aux enfants à charge, la fin de l'activité professionnelle marque encore une nouvelle étape dans leur vie de contribuable. Et pas forcément des plus agréables... «Souvent, les rentiers sous-estiment cet aspect, constate Patrice Dupont, planificateur financier à la Banque cantonale de Fribourg. Ils ne se rendent malheureusement pas toujours compte que les impôts ne baissent pas proportionnellement à leurs revenus.»

Chaque situation est spécifique

Au grand jeu des allégements fiscaux, le retraité ressort-il toujours perdant? La cessation de la vie active coïncide irrémédiablement avec la fermeture des vannes des frais professionnels. Plus moyen de justifier des déplacements liés

à sa fonction, ni même les repas pris à l'extérieur.

Exit également la possibilité de rachat d'années de cotisation auprès du 2^e pilier, tout comme l'investissement dans un 3^e pilier.

Patrice Dupont s'est penché sur la question en prenant l'exemple d'un couple marié fribourgeois. Le salaire des époux, ajouté à la valeur locative de leur bien immobilier et le revenu de leurs titres, portait leurs revenus à 116 000 fr. Ils bénéficiaient alors des remises suivantes: déduction pour la caisse maladie pour un couple dans le canton de Fribourg, soit 8260 fr., des intérêts hypothécaires à 2% sur un prêt de 350 000 fr., des frais d'entretien forfaitaires à 20% de la valeur locative, des frais professionnels, de la déduction des primes 3a et 3b, et du forfait concernant les frais d'administration de titres (*voir tableau*).

Une fois à la retraite, cette liste se limite aux déductions pour la caisse maladie, aux intérêts hypothécaires, aux frais d'entretien ainsi que les frais d'administration des titres. «Chaque situation est spécifique et singulière, concède Patrice Dupont. Mais, en l'occurrence, cela représente une diminution des retranchements à la retraite d'environ 16 000 fr. La baisse du revenu imposable attendue est donc souvent moins importante qu'escomptée.»

Une question se pose encore au moment de la retraite: comment utiliser son 2^e pilier? Le mode choisi a effectivement des conséquences sur les impôts. Et la situation est complexe. Une des mesures d'optimisation fiscale consiste en la comparaison de la charge fiscale entre le choix «rente LPP» à 100% et une prise partielle ou totale du capital. Tout dépendra du montant de l'avoir vieillesse de la caisse de pension et, respectivement, de la rente allouée. En effet, le taux marginal fiscal peut rester très élevé, même à la retraite!

Si la prévoyance professionnelle est prise en rente, celle-ci viendra naturellement s'ajouter aux autres revenus pour le calcul de l'impôt. «C'est pourquoi le choix de la prendre en partie sous forme de rentes, en partie sous forme de capital est souvent la solution retenue, relève Patrice Dupont; elle permet une certaine diversification de ses revenus. N'oubliez toutefois pas de contrôler les modalités d'application auprès de votre caisse de pension.»

Une certitude: les impôts ne nous laissent jamais de retraite!



Andrey Popov

Hypothèse:

- Couple marié
- Domicile fiscal à Fribourg
- M. et M^{me} X arrivent en même temps à la retraite
- Ils ont choisi de prendre le 100% en rentes de la caisse de pension

Revenu	avant retraite	après retraite
Revenu lucratif	100 000 fr.	-
Valeur locative	15 000 fr.	15 000 fr.
Revenu des titres	1000 fr.	1500 fr. *
Rente AVS de couple max.	-	42 120 fr.
Rente LPP	-	34 000 fr.
Revenu I	116 000 fr.	92 620 fr.
Déductions fiscales	avant retraite	après retraite
Caisse maladie	8620 fr.	8620 fr.
Intérêts hypothécaires	7000 fr.	7000 fr.
Frais d'entretien d'immeuble (forfait)	3000 fr.	3000 fr.
Frais forfaitaires pour administration des titres	300 fr.	300 fr.
Frais professionnels	8000 fr.	-
Epargne 3 ^e pilier lié (3a)	6739 fr.	-
Epargne 3 ^e pilier libre (3b)	1500 fr.	- **
Déductions fiscale	35 159 fr.	18 920 fr.
REVENU IMPOSABLE	80 841 fr.	73 700 fr.

* L'augmentation du revenu des titres correspond au revenu produit à l'échéance des 3^{es} piliers liés.

** Déduction toujours possible à la retraite.

PUBLICITÉ



*Une nouvelle vie
au cœur de Montreux!*

NOVA VITA, résidence bilingue (fr./all.) pour seniors propose des appartements protégés à partir de 3600.-, prestations comprises, soins - si nécessaire - pris en charge par l'assurance maladie.

Appelez-nous ou rendez-nous visite.

Tél. 021 / 965 90 90

www.novavita.com

NOVA VITA Residenz Montreux • Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux • Fax 021 / 965 99 99 • montreux@novavita.com

20 Devenir propriétaire à la veille de la retraite

Même à la soixantaine, le désir de posséder sa propre maison peut rester présent. Est-ce possible à tout âge?

Lorsque les enfants ont quitté le nid familial, les banques prêtent à de moins bonnes conditions. Mais pas de panique: devenir propriétaire est encore réalisable.

En Suisse, l'achat d'un appartement pour ses vieux jours reste le plus fréquent, soit avec le produit de la vente de la maison familiale, soit avec les capitaux d'épargne. Certains couples préfèrent, eux, construire une nouvelle maison (*lire encadré*).

«La première chose qu'il faut rappeler, c'est que les banques ne prêtent pas aux clients dans la même mesure selon qu'ils ont 50 ans ou une vingtaine d'années, car il faut tenir compte de leurs perspectives de revenus, et donc de leur capacité à assumer les charges hypothécaires à long terme. Ainsi, à 65 ans, le taux d'endettement vis-à-vis de la banque ne doit pas dépasser 66% de la valeur vénale de l'objet convoité. Les fonds propres, c'est-à-dire leur contribution personnelle, apportés sous forme de versement, de gage ou de placements, doivent donc atteindre au minimum 34%. En comparaison, cet apport minimal est de 20% pour les clients âgés de 30 ou 40 ans. Au final, les charges mensuelles ne doivent pas dépasser le tiers du revenu», explique Olivier Bannwart, responsable du centre hypothécaire Credit Suisse Genève - La Praille.

A ne pas oublier...

En outre, il faut savoir que depuis 1995, il n'est plus possible de retirer la totalité de son 2^e pilier après 50 ans. «Au-delà, vous ne pouvez retirer, au maximum, que la prestation de libre passage à laquelle vous aviez droit à 50 ans ou la moitié de la prestation de libre passage à laquelle vous

avez droit au moment du versement», précise Brigitte Demierre Prikhodkine, rédactrice financière à la Banque Cantonale Vaudoise. A noter toutefois que le retrait des avoirs du 2^e pilier est possible au plus tard trois ans avant le droit aux rentes AVS.

Quant aux retraités, les établissements bancaires n'accordent généralement qu'un prêt en premier rang, soit 65% au maximum de la valeur du bien immobilier estimée par la banque. A ce propos, la plupart des banques proposent un simulateur sur internet, qui permet de calculer le montant qui pourrait vous être prêté. De plus, comme les avoirs du 2^e pilier ne peuvent être utilisés que pour le financement d'une résidence principale, il faut donc disposer de suffisamment de fonds propres: capitaux d'épargne, vente de titres, rachat d'une assurance vie...

De nouvelles restrictions bancaires

En parallèle, il faut tenir compte de la nouvelle réglementation, édictée par l'Association suisse des banquiers en juillet dernier, concernant les exigences en matière de financement hypothécaire.

Ces directives prévoient une part minimale de 10% de fonds propres ne provenant pas des avoirs du 2^e pilier. Tout aussi contraignante, une autre mesure stipule que la dette hypothécaire devra être ramenée aux deux tiers de la valeur de l'habitation en l'espace de 20 ans au maximum. Ces directives ne concernent toutefois pas le versement anticipé des avoirs provenant du 3^e pilier lié (3a) et s'appliquent donc uniquement aux nouvelles opérations ou augmentations de crédit. Objectif? Empêcher l'acquisition d'un bien immobilier aux

personnes ne disposant pas de fortune supplémentaire.

S faire conseiller

Par rapport à la multitude de possibilités de financement, il est indispensable de solliciter le conseil d'un banquier. Il analysera les besoins du client: pourquoi acheter? S'agit-il d'une décision mûrement réfléchie, d'une nécessité? Il examinera les perspectives financières du client: attend-il une évolution de sa carrière professionnelle? Envisage-t-il de réduire son temps de travail ou peut-être de prendre une retraite anticipée? La banque établit alors un plan financier. Elle estimera les dépenses annuelles liées au logement futur, puis calculera la marge de manœuvre du client afin de déterminer au plus juste ses besoins financiers à long terme. «Il faut être conscient que des charges hypothécaires de 33% à 50 ans pourraient atteindre 50% après le passage à la retraite, du fait de la baisse des revenus, déclare Olivier Bannwart. Raison pour laquelle la banque procédera à une analyse de la situation afin de s'assurer que le client disposera toujours d'un revenu suffisant.»

Les questions liées à la succession et à la fiscalité devront être abordées. Seront pris en considération les risques, tels que perte d'emploi, survenance d'invalidité ou décès. Il s'agit ensuite d'établir le «profil du client». C'est-à-dire qu'il faut déterminer ce que le client est capable de supporter en matière de risques. Il y a des personnes qui, avec une hypothèque à taux variable, auraient tendance à ne plus très bien dormir... En gros, on distingue trois attitudes possibles par rapport au risque: axée sur la sécurité, pondérée ou

dynamique, selon le seuil de tolérance du client.

Comme on peut s'y attendre, la banque procédera à sa propre évaluation de l'objet. Si elle estime que celui-ci est trop élevé, elle le fera savoir au client. Et n'entrera pas en matière au-delà du montant de sa propre estimation. Autrement dit, si elle valide le prix d'une villa à 800 000 francs et que le client accepte de l'acheter pour 1 million, elle demandera 200 000 francs supplémentaires de fonds propres...

Reste la question de l'hypothèque. Choisir celle qui convient n'est pas facile: hypothèque à taux fixe, c'est-à-dire déterminée une fois pour toutes au début de l'emprunt; hypothèque recalculée à une fréquence choisie par le client, ou hypothèque à taux variable, ajustée en permanence à l'évolution des taux du marché.

Les étapes qui séparent le moment où l'on décide d'acheter ou de construire, et celui où l'on peut enfin prendre possession des lieux constituent une

longue procédure qui n'est pas non plus une sinécure. Songez à tous les documents qu'il faut rassembler: outre les habituels certificats de salaire et la dernière déclaration d'impôt, on vous demandera le boulement comptable des personnes morales garantes, les justificatifs des avoirs de votre 3^e pilier, le règlement et le certificat d'assurance de la caisse de pension, un extrait du Registre foncier ou le contrat de vente, un plan de situation, une attestation d'assurance des bâtiments, etc. Prévoyez quelques classeurs fédéraux!

«POUR RECEVOIR NOS ENFANTS ET NOS PETITS-ENFANTS»

Interrogés voilà trois ans par *Générations Plus* au moment d'emménager dans leur nouvelle villa à Bossonnens (FR), les Pasquier espéraient bien y recevoir leurs petits-enfants. C'est chose faite! Avec le recul, Sylvia, 55 ans, ne cache pas son bonheur: «Nous avons fait construire en fonction de nos vieux jours: tout est facile d'accès et sécurisé. On est aussi satisfait d'avoir opté pour le standard Minergie: on a chaud en hiver et frais en été. Sur le plan financier, nous n'avons eu aucune mauvaise surprise, le budget est respecté et les charges aussi.» Seule ombre au tableau, mais peu de nouveaux propriétaires y pensent lorsque tout est neuf: ne pas avoir prévu un fond de rénovation, au cas où un appareil domestique rendrait l'âme. Avis donc à ceux qui sont sur le point de construire la maison de leurs rêves!

PUBLICITÉ

Vendre sa maison, mais après?



En théorie, vendre son habitation semble une opération «facile». Si seulement!

L'acte de vendre un bien immobilier ne demeure pas sans contraintes et l'on fait souvent appel à un courtier ou une agence pour cette mission. Mais ensuite? Il ne faut pas sous-évaluer les conséquences d'une telle opération: d'autres éléments exigent des réponses professionnelles :

- Faut-il vendre en direct ou en viager? Quelle est la meilleure solution pour moi ?
- Dois-je ensuite louer ou racheter un autre bien immobilier ?
- Comment gérer au mieux les impôts sur le gain immobilier ?
- Quelles seront mes capacités financières, à l'avenir ?

Forte de son expérience, Marie-Laure Scherler gère, conseille et accompagne ses clients dans leurs opérations immobilières (des références sont à disposition). Elle offre des services personnalisés tels que le **courtage immobilier avec accompagnement intégral englobant**:

- La gestion fiscale d'une vente immobilière
 - La confidentialité que peuvent exiger certains dossiers
 - Le Viager et ses possibilités
 - Le suivi et les conseils quant aux possibilités de chacun après une vente,
- par exemple.

Pour chaque mandat, Mme Scherler, de PPS Gestion, prend le temps d'écouter et de dialoguer, les besoins sont définis clairement afin d'amener son client au but qu'il s'est fixé, et ce sans complication en cours de démarches. **PPS Gestion ne fait pas partie d'un réseau**, ce qui lui permet le contrôle total des dossiers traités.

Pourquoi la vente confiée à un agent peut me coûter cher ?

Le coût direct d'une vente effective se monte souvent à des dizaines de milliers de francs, sans compter les frais annexes qui s'ajoutent au dossier. PPS Gestion a mis en place un système plus économique, permettant à chacun de trouver le service correspondant à ses attentes. Ainsi, les coûts liés à la vente peuvent être relativement bas: **une formule permet de diminuer ces derniers d'environ 60%** par rapport à la pratique générale, tout en conservant un service de qualité.

Des conditions très attractives et un suivi attentif attendent ainsi les clients de PPS Gestion. Références sérieuses à disposition.

Marie-Laure Scherler / PPS Gestion Sàrl
CP 30, 1279 Chavannes de Bogis
Tél : 078 - 751 70 10 (messagerie)
pps.gestion@gmail.com



21 Ma maison, un moyen de financer ma retraite?

Imaginez que vous possédez une demeure avec jardin qui vaut environ un million et demi, sans hypothèque. Vous avez 70 ans et aucun héritier. Diverses possibilités existent pour profiter au mieux de cette richesse.

Etre propriétaire de son habitation peut s'avérer une charge très lourde lorsque le versement des rentes de retraite ne se substitue que partiellement à celui des revenus. L'âge est aussi un facteur à prendre en compte: peut-on assumer physiquement les travaux de jardinage et d'entretien ou faut-il faire appel à des entreprises spécialisées, dont les services, au fil des ans, augmenteront passablement les dépenses?

Plusieurs solutions s'offrent à vous, mais elles demandent une réflexion de votre part, avant même d'évaluer si elles sont envisageables financièrement.

Les bonnes questions à se poser

Désirez-vous conserver votre bien immobilier? Votre condition physique vous permet-elle d'assumer les travaux d'entretien et, selon vous, pour combien de temps encore? Vos moyens financiers actuels sont-ils suffisants pour assurer ces frais d'entretien ou faudra-t-il trouver des fonds supplémentaires? L'argent que vous aimerez retirer de votre maison sera-t-il nécessaire, voire indispensable, pour assumer vos charges incompressibles ou sera-t-il utilisé pour vos loisirs?

Ces questions simples sont importantes, car elles vous permettront de planifier vos dépenses après avoir établi votre budget. Vous pourrez ainsi déterminer la somme complémentaire

qui vous sera annuellement nécessaire. Dans un second temps, une discussion avec un spécialiste ou votre conseiller bancaire sera opportune pour établir le meilleur moyen de profiter de ces fonds en planifiant les retraits de manière optimale.

PLUSIEURS SOLUTIONS ENVISAGEABLES

1. Le prêt hypothécaire

Si vous désirez continuer à vivre dans votre maison, une des solutions les plus simples consiste à contracter un prêt hypothécaire. Pour les personnes qui ont atteint l'âge de la retraite, les établissements bancaires n'accordent généralement qu'un prêt en premier rang, soit 65% au maximum de la valeur du bien immobilier estimée par la banque.

Le niveau du prêt qui pourra vous être octroyé s'établit toutefois selon des calculs bien précis liés à vos revenus et aux charges qui vous incomberont. Usuellement, ces dernières ne doivent pas dépasser 33% de vos revenus. La somme empruntée servant uniquement à assurer votre train de vie et en l'absence de revenus croissants, de nombreuses banques seront réticentes à vous accorder un prêt dépassant cette limite.

D'un point de vue fiscal, vous pourrez bénéficier de la déductibilité des intérêts de votre dette hypothécaire.

2. Le viager, les droits d'usufruit et d'habitation

Le contrat d'entretien viager est celui par lequel le vendeur du bien en viager s'oblige envers l'acheteur



de ce bien à lui transférer son bien immobilier contre l'engagement de l'entretenir et de le soigner sa vie durant. Cet engagement peut se faire sous plusieurs formes, comme par exemple le paiement au comptant d'une partie de la valeur du logement suivi du versement d'une rente déterminée au préalable pour assurer l'entretien du vendeur. Ce contrat doit être fait devant notaire et sa forme est celle du pacte successoral. La mise en place de ce contrat n'est toutefois pas entièrement définie et reste assez complexe en Suisse, notamment du point de vue fiscal.

De ce fait, un droit d'usufruit (droit de jouissance complet sur le bien immobilier) ou d'habitation (droit de demeurer dans le bien ou d'en occuper une partie) lui sont généralement préférés.

3. La vente du bien immobilier

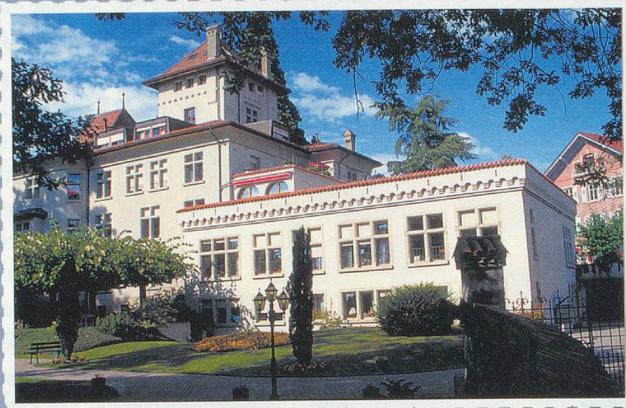
Une dernière possibilité consiste à vous séparer de votre domicile actuel, ce qui constitue vraisemblablement la solution la plus difficile à envisager émotionnellement. Néanmoins, cette issue apparaît parfois inévitable, notamment si votre santé venait à se dégrader et que vous n'arriveriez plus à assurer un entretien minimal.

La vente de votre maison générera un apport de fonds non négligeable, surtout si vous optez pour un appartement aux dimensions plus réduites. Ce dernier présenterait également plusieurs avantages pratiques: une mobilité facilitée (le plus souvent sur un seul étage avec un ascenseur à disposition) pour un entretien limité. Les modalités d'achat de l'appartement doivent être établies de manière optimale, car l'éventualité de conclure un prêt hypothécaire se discutera aussi dans ce cas. Sous réserve du prix d'achat de l'appartement, cette dernière solution est bien celle qui pourrait vous apporter le plus de liquidités.

Il s'agit de pistes de réflexion qui doivent être adaptées à votre situation personnelle, car il faut toujours se garder de conseils globaux dans le choix d'une solution idéale.

Le Château de la Rive

Résidence médicalisée pour personnes âgées



Un accompagnement de standing
dans la douceur et la sérénité d'une vie protégée
au cœur d'un site exceptionnel

Ouverture de notre extension

Automne 2013

Personnel soignant diplômé disponible 24/24
Services personnalisés • Animation
Long séjour • Court séjour • Convalescence

Julie Heppel, Directrice, se tient à votre disposition
sur rendez-vous pour une visite de notre site

Château de la Rive

Chemin de Curtinaux 14 CH-1095 Lutry
Tél.: +41 21 796 10 41
www.chateaudelarive.ch • direction@chateaudelarive.ch

22 La pierre, une valeur refuge

Investir dans l'immobilier pour louer n'est pas une mauvaise idée. Mais avant de se lancer, il est souhaitable d'anticiper l'impact fiscal.

Investir dans l'immobilier pour louer oblige à ajouter le revenu locatif à ses revenus. De plus, le capital LPP et le pilier 3A ne peuvent être utilisés directement pour l'achat.

Investissement immobilier

Le type de bien à acquérir doit être mûrement réfléchi. L'immobilier offre en effet de multiples possibilités, qui ont chacune leurs spécificités, leurs avantages et leurs inconvénients.

Faut-il privilégier l'acquisition d'un bien locatif d'habitation ou l'achat de murs d'un commerce? Le neuf est-il préférable à l'ancien? Est-il intéressant de sortir des sentiers battus en achetant des bureaux ou des entrepôts?

Cette analyse conduit à étudier la qualité des biens, leur situation et les services à proximité. Acheter demande aussi d'y consacrer du temps pour saisir les opportunités.

Recours à l'emprunt

Un crédit est nécessaire lorsque manquent des liquidités immédiatement disponibles ou pour optimiser fiscalement et financièrement l'investissement. Du fait de l'effet de levier retiré de ce mode d'acquisition et de la faiblesse actuelle des taux d'intérêt, le recours à l'emprunt s'avère judicieux.

En effet, les intérêts sont déductibles des revenus fonciers générés par la mise en location des biens. Cela conduit à une diminution de l'impôt sur le revenu si on le compare à un financement par fonds propres, réduction d'autant plus

importante que l'acheteur se situe dans les tranches hautes du barème de l'impôt. L'achat d'un bien immobilier réduit également la fortune imposable de la différence entre sa valeur vénale et son estimation fiscale.

Emprunter exige de choisir les modalités d'endettement les plus en

adéquation avec sa situation financière et ses besoins, car les caractéristiques des crédits bancaires varient fortement: prêt à taux fixe (qui connaît une pénalité en cas de remboursement anticipé) ou à taux variable (qui subira les hausses de taux), prêt *in fine* ou amortissable (selon sa capacité d'épargne), etc.

EXEMPLE CONCRET

Envisageons l'acquisition d'un appartement de 80m² à Lausanne pour un prix de 500 000fr. L'apport minimal de fonds propres est égal à 20% de la valeur de l'objet et des frais d'achat (évalués à 5%), soit 105 000fr. (certains établissements exigeront 20% de la valeur de l'objet et les frais d'achat en sus, soit 125 000fr.).

Le financement, qui porte sur 420 000fr., est réalisé via un prêt hypothécaire d'une durée de 10 ans à un taux de 2,6%, avec un amortissement de la dette de 1% par année et des frais d'entretien estimés à 1% du prix d'achat de l'appartement (pourcentage qui peut varier en fonction de la vétusté de l'objet). Cela représente une charge en première année de 20 120fr.

Des 20 400fr. de loyer annuel (1700fr. mensuels) sont déduits les intérêts du prêt hypothécaire (10 920fr.) et les frais d'entretien (maximum des frais effectifs ou de la déduction forfaitaire de 20% des loyers dans le canton de Vaud, soit 5 000fr.), d'où un résultat de 4 480fr. Avec un taux marginal d'imposition de 35%, l'augmentation d'imposition est de 1 568fr.

Le bénéfice réalisé lors de la première année est de 2 912fr. Il correspond au loyer annuel diminué des intérêts du prêt hypothécaire, des frais d'entretien et de l'augmentation de l'impôt. Pour un apport de 105 000fr., cela conduit à un rendement de 2,77%, avant prise en compte de l'impôt foncier.

Les années suivantes, l'amortissement de 4 200fr. peut être considéré, dans le calcul, non comme une charge mais comme un investissement en fonds propres.

En tant qu'actifs stables, les biens immobiliers sont un formidable outil pour constituer et développer son patrimoine. Chacun peut concrétiser sa stratégie en fonction de sa situation personnelle et de ses projets. Il n'en reste pas moins vrai que la longueur des cycles immobiliers ne doit pas faire oublier que ce marché n'évolue pas de façon linéaire, mais suivant une alternance de périodes différencierées: la conjoncture immobilière varie avec le temps, parfois assez brutalement.

23

Que faire avec son prêt

A la retraite, votre bien immobilier est toujours grevé d'une hypothèque. Quelle

Devenir pleinement propriétaire de son bien à la retraite et pouvoir le léguer plus tard à ses héritiers exempt de la charge que constitue une dette hypothécaire est une aspiration légitime, mais dont l'accomplissement nécessite préalablement un bilan de situation.

L'importance du budget

Vouloir rembourser une dette signifie puiser dans des capitaux qui pourraient vous être indispensables pour vous permettre une retraite sans souci financier. C'est pour cette raison qu'il est impératif d'établir votre budget, indiquant le total de vos revenus et vos dépenses effectives. Vous saurez ainsi si vous détenez les fonds suffisants pour amortir votre prêt hypothécaire en mesurant la part de votre fortune personnelle que vous devez utiliser, aujourd'hui et dans le futur, pour maintenir votre train de vie et qu'il vous faut donc conserver.

Avantages et inconvénients de la dette

Si le niveau de la dette hypothécaire ne dépasse pas 50 % environ de la valeur du bien (1^{er} rang), il n'est ordinairement pas exigé de remboursement par l'établissement prêteur. A la retraite, le niveau d'endettement moyen se situe d'ailleurs plutôt autour de 40 à 45 %, faisant suite à des amortissements extraordinaires ou par le biais d'un 3^e pilier.

Votre banque pourrait toutefois procéder à une analyse de votre situation financière dès votre retraite de la vie active, afin de déterminer si vous avez les capacités financières suffisantes pour assumer les charges de votre bien immobilier.

Une dette, accompagnée de ses intérêts, vous apporte des avantages

fiscaux, car ils apparaissent en déduction sur votre déclaration d'impôt, mais vous devez pouvoir en assumer le paiement, dont le niveau peut fortement varier. Il peut arriver qu'il soit financièrement plus avantageux de conserver une part de créance, dont il faudra déterminer le niveau idoine.

Le maintien de votre prêt hypothécaire est une solution plus intéressante que l'amortissement si le rendement net après impôt de l'avoir que vous n'avez pas investi dans votre bien immobilier est globalement supérieur à la charge d'intérêt hypothécaire nette (c'est-à-dire diminuée de l'avantage fiscal lié à la déductibilité des intérêts passifs). Dans cette perspective, il est conseillé d'opter pour une stratégie de placement fiscalement avantageuse, qui comporte alors une part d'actions. Toutefois, à la retraite, on priviliegera usuellement des investissements à plus court terme et peu risqués, dans la mesure où le besoin en liquidités est souvent plus élevé. C'est pourquoi cette stratégie doit être précisément déterminée avec l'aide de votre conseiller en placements, qui analysera le profil d'investisseur que vous pourrez objectivement adopter.

Taux fixe ou taux variable?

Le choix d'une hypothèque à taux fixe ou à taux variable doit être déterminé en fonction du niveau des taux d'intérêt et de leur évolution projetée, mais pas uniquement.

L'hypothèque à taux fixe est attrayante lorsque les taux sont bas et offre une sécurité budgétaire pendant le nombre d'années du prêt. Il peut être intéressant de conclure des hypothèques à taux fixe de différentes durées, afin de répartir le risque. A la retraite, conclure une hypothèque à taux fixe doit être suffisamment

planifié, car le remboursement anticipé entraîne des frais supplémentaires. En d'autres termes, si vous savez que vous ne pourrez conserver votre logement encore longtemps (entretien ou charges trop importants, état de santé moins bon, etc.), il s'agira de conclure une hypothèque à taux fixe sur une plus courte durée.

L'hypothèque à taux variable offre une plus grande souplesse, notamment pour les remboursements ou pour l'augmentation du prêt hypothécaire (pour des travaux de rénovation, par exemple). Le taux peut varier à la hausse et il sera alors judicieux que vous calculiez le niveau de taux que vous ne pouvez voir dépasser sans mettre en péril votre budget.

A la retraite, il reste en général préférable de conclure des hypothèques à taux variable ou des hypothèques à taux fixe de courte durée, la période exceptionnelle de faibles taux d'intérêt que nous connaissons tempérant bien sûr ce conseil.

Prêt hypothécaire et succession

Avez-vous l'intention de remettre votre bien immobilier à l'un de vos héritiers? Ces derniers sont-ils intéressés à reprendre votre maison? Est-ce une question que vous avez déjà abordée?

Lorsque rien n'a été prévu pour ce qui concerne la propriété immobilière et en présence de plusieurs héritiers, le bien est le plus souvent vendu et le produit de la vente, diminué de l'éventuel prêt hypothécaire, réparti entre les héritiers.

Si vous désirez léguer votre maison à un de vos héritiers, il faudra vous assurer qu'il puisse en assumer les charges. En présence d'un crédit hypothécaire, l'établissement prêteur procèdera de la même manière qu'avec un nouvel acheteur et analysera la

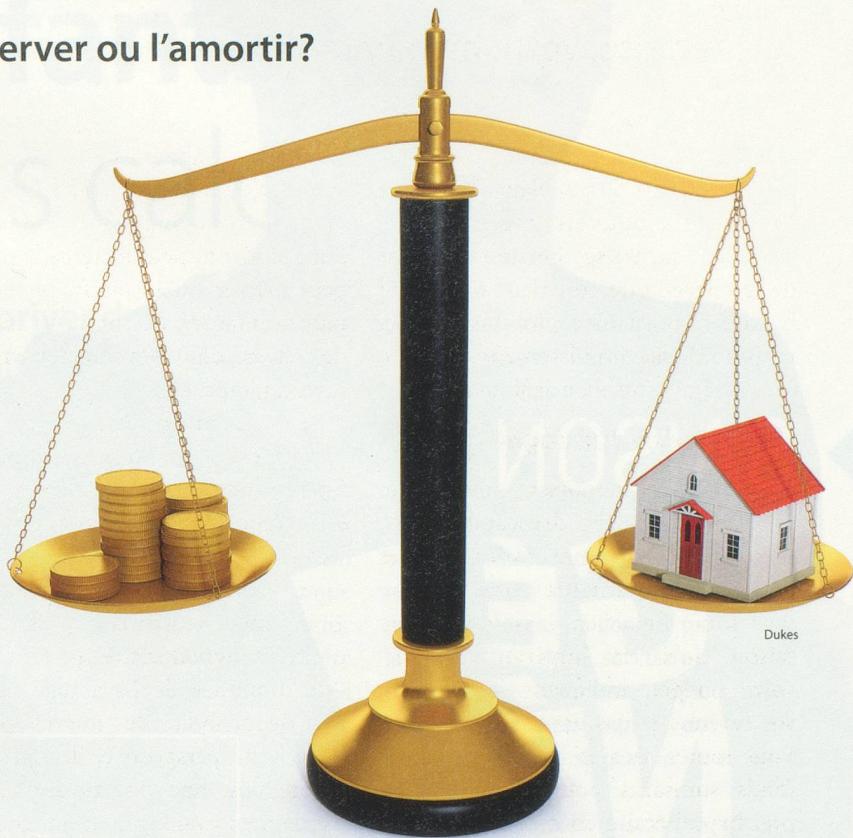
hypothécaire?

est la meilleure solution? La conserver ou l'amortir?

solvabilité de votre héritier, les charges du bien ne devant pas dépasser le tiers de son revenu. Dans le cas contraire, il sera peut-être nécessaire de louer le bien, voire de le vendre.

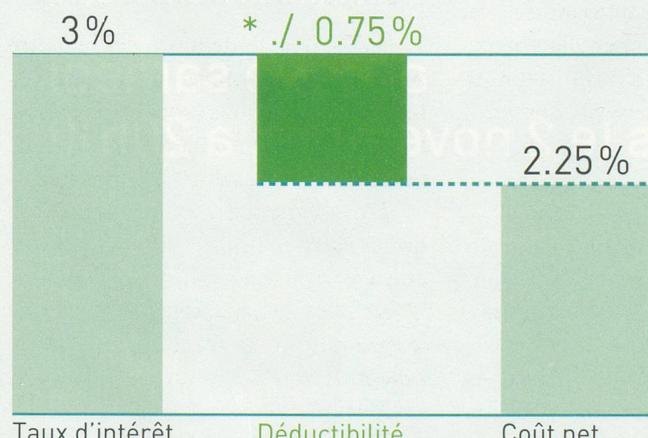
Remettre un bien immobilier franc de dette n'est pas un but en soi durant les années de retraite. Il faut préalablement s'assurer que le remboursement du prêt ne grève pas le budget courant. A noter également qu'une maison sans dette viendra s'ajouter à la fortune de votre héritier et qu'il ne pourra pas déduire de son revenu des intérêts hypothécaires.

En d'autres termes, si vous désirez que votre maison reste dans votre famille et qu'un héritier est intéressé à la reprendre, une discussion financière sur le sujet s'impose, afin que les deux parties se retrouvent sans souci financier.



Dukes

Coût de la dette



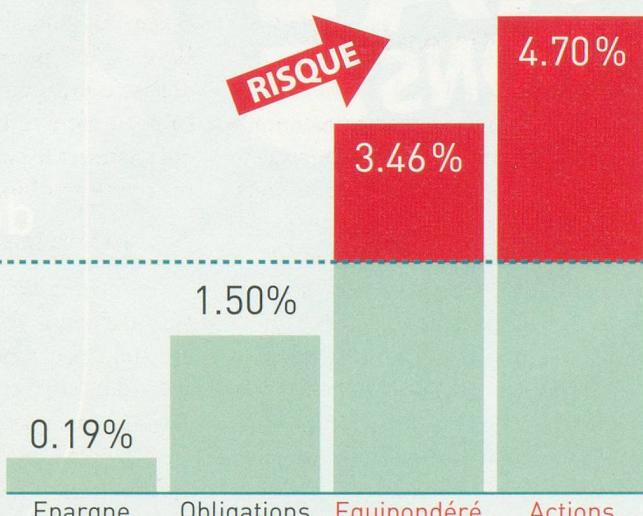
Taux d'intérêt sur hypothèque

Déductibilité des intérêts passifs (économie d'impôt)

Coût net de la dette

* = calcul avec taux marginal d'imposition à 25 %

Rendement net des placements



Rendement direct (hypothèses de calcul)

Epargne	0.25 %
Obligations	2.00 %
Equipondéré	2.15 % + plus-value 1.85 %
Actions	1.20 % + plus-value 3.80 %



► SAISON 3

GÉ NÉ RA TIONS

En novembre, retour de votre rendez-vous festif du samedi, qui revisite avec humour les cinq dernières décennies ! Retrouvez Sarkis, Bernard Pichon, Maria Mettral, Jean-Luc Barbezat, Khany Hamdaoui et Fatima Montandon,

chaque samedi
dès le 2 novembre, à 20h10



rts.ch/generations

Retrouvez Générations !
du lundi au vendredi,
à 10h30 sur

option
musique

RTS

24 Donner sa maison aux enfants, un mauvais calcul?

Ils sont nombreux à vouloir se priver de leur fortune, pensant échapper aux coûts d'un séjour en EMS. En fait, notre expert pense qu'il est plus judicieux de vendre son patrimoine à ses héritiers et dans la plus grande transparence.

Laisser des biens à ses enfants. Quoi de plus légitime, après une vie de labeur, que de vouloir léguer et partager ses richesses avec sa descendance? Celles et ceux qui ont la chance de posséder villa, chalet ou appartement sont parfois tentés de les offrir. Surtout s'ils se trouvent dans la perspective d'une admission dans un EMS. L'attrait est important; on imagine notamment pouvoir mettre ses économies à l'abri et échapper aux charges du home. Pourtant...

«Attention, met en garde M^e Michel Mooser, professeur titulaire à l'Université de Fribourg et président de l'Association fribourgeoise des notaires, la prise en compte de l'entrée en EMS, et les conséquences en matière d'assurances sociales, sont des paramètres importants, mais il y en a d'autres. Il faut aussi se demander de quelle manière on va garantir l'égalité des droits de tous les enfants ou héritiers. Et puis, surtout, il faut être conscient que l'on accepte de se priver d'une partie de son patrimoine, de sa réserve de valeur. C'est une décision lourde de conséquences.» Echapper aux coûts d'un EMS, en se privant de sa fortune, n'est pas aussi simple qu'il y paraît. «Le législateur n'a pas manqué d'envisager cette hypothèse, en assimilant pour l'essentiel la fortune dont on s'est dessaisi à de la fortune dont on dispose encore; peu importe

du reste la date à laquelle la cession a eu lieu. Et même si on peut déduire un amortissement annuel, cela ne vaut que rarement la peine.» «Il faut aussi tenir compte d'une considération d'ordre statistique, poursuit le spécialiste. Si on prend le cas fribourgeois, il est à savoir qu'à peine 6,5 % des plus de 65 ans séjournent en EMS. La proportion passe à 17% pour les plus de 80 ans. Quant à la durée moyenne de séjour en institution, elle est inférieure à 6 mois. Cela représente une moyenne de 1700 personnes concernées sur Fribourg.» Compte tenu de ces chiffres et si on estime le coût d'un EMS à 5000 fr. par mois, il vaut sérieusement la peine de se poser la question. Est-il judicieux de céder tout son patrimoine pour économiser un coût d'environ 30 000 fr.?

«Il n'y a pas de règle absolue, répond Me Mooser. Aucune solution n'offre que des avantages ou des inconvénients. Mais de manière générale, un dessaisissement ne vaut pas la peine, sauf dans quelques conditions très particulières. Cela peut être le cas si on veut remettre une entreprise ou si on est propriétaire d'un immeuble avec deux appartements et qu'un des enfants y habite.»

Depuis 20 ans qu'il est confronté à ce genre de situations, l'expert fribourgeois s'est forgé une solide opinion: «Je combats l'idée de tout

donner. D'expérience, je dirais qu'une bonne solution consiste à vendre aux enfants. Mais dans tous les cas de figure, je donne un conseil primordial: la libéralité doit se faire dans la transparence la plus complète. Tous les héritiers présomptifs doivent se déclarer d'accord sans avoir de réserves mentales.

»Combien de fois ai-je vu des familles se déchirer parce que des libéralités avaient été décidées à l'insu des autres? J'insiste: tout le monde doit être présent au moment de la décision pour éviter les problèmes futurs. Faire un cadeau n'est pas gênant, mais les bons comptes font les bons amis. Une bonne solution consiste à vendre aux enfants.»



25 Séjour à l'EMS: que faire de sa maison?

Quand un parent âgé est admis en EMS, les héritiers s'inquiètent que la maison serve à payer ses frais. En effet, l'Etat peut prendre possession de leur habitat et l'hypothéquer en grande partie pour payer les coûts de son séjour.

Dans le canton de Vaud, le coût de revient moyen d'une journée en établissement médico-social (EMS) est de 308 fr. 60 en 2013, coût réparti entre le résident, l'assureur maladie et le canton.

1. Principes généraux

La part facturée au résident vaudois est en moyenne de 170 fr. (chiffre 2013) et comprend un forfait sociohôtelier et une contribution aux charges d'entretien, l'EMS pouvant facturer des prestations pour le bien-être du résident. Outre les médicaments, les honoraires de médecin et des professionnels mandatés par ce dernier, l'assureur maladie rembourse une part du coût des soins alors que le canton couvre, sous forme de subventions, les charges d'investissement et le reliquat des soins.

Pour acquitter ses frais de séjour, le résidant doit utiliser l'ensemble de ses ressources, c'est-à-dire ses rentes (vieillesse, invalidité, LPP et privées) et les revenus de sa fortune (intérêts, revenus de titres ou d'immeubles, etc.), voire une partie de celle-ci lorsqu'elle est supérieure à 37 500 fr. pour une personne seule ou 30 000 fr. pour un couple.

2. Prestations complémentaires

En cas de capacité financière insuffisante, le résidant peut requérir des prestations complémentaires (PC) à sa rente AVS/AI, prestations qui n'ont pas à être remboursées et qui visent à assurer les besoins vitaux. Elles sont versées au niveau fédéral et complétées par des aides supplémentaires dans quinze cantons selon des lois spécifiques. Ainsi, la législation genevoise prévoit que les personnes qui optent pour le

capital LPP et ne l'utilisent pas à des fins de prévoyance perdent leur droit à ces prestations supplémentaires.

Au niveau fédéral, les prestations sont accordées aux personnes qui ont leur domicile en Suisse, les étrangers (hors UE et AELE) devant y séjournier depuis au moins dix ans.

Pour les personnes à domicile, la couverture des besoins vitaux est évaluée à 19 210 fr. par année pour une personne seule et 28 815 fr. pour un couple.

3. Conséquences d'un dessaisissement de fortune

La solution semble simple: faire une donation à ses enfants, mais la loi est claire: «Les ressources et part de fortune dont un ayant droit s'est dessaisi font partie du revenu déterminant.» Le calcul du droit aux prestations complémentaires se fait ainsi en

tenant compte de la donation avec un amortissement de 10 000 fr. par année. En l'absence d'accord, deux voies juridiques pourraient être suivies: exercer une action alimentaire contre les donataires si ceux-ci sont parents en ligne descendante (art. 328 et 329 du Code civil) ou faire révoquer la donation (art. 285 et suivants de la Loi fédérale sur les poursuites pour dettes et la faillite) si les bénéficiaires ne sont pas de la parenté soumise à l'obligation d'assistance.

Ainsi, les donations doivent être envisagées suffisamment tôt pour profiter de l'amortissement annuel de 10 000 fr. Octroyer un usufruit réduit également le calcul des régimes sociaux. Une vente permet enfin une séparation des patrimoines et donne aux vendeurs un capital pour assumer les frais d'EMS.



Alexander Raths

Exemple 1

Personne seule avec une fortune de 22 500 fr. et un prix journalier d'EMS de 170 fr.

Seuls les intérêts de la fortune sont pris en compte, car celle-ci est inférieure à 37 500 fr.: les revenus sont de 28 530 fr. (rente AVS: 28'080 fr. et intérêts: 450 fr.). Les dépenses sont de 64 930 fr. (EMS: 170 fr. x 365 jours = 62 050 fr. d'EMS et forfait de dépenses personnelles de 2880 fr.). Le déficit de 36 400 entre revenus et dépenses est le montant de la prestation complémentaire.

Exemple 2

Couple avec une fortune de 200 000 fr.

L'un des conjoints est à domicile et l'autre en EMS (prix journalier inchangé).

Le revenu déterminant est de 90 120 fr. (rente AVS: 42 120 fr., rente LPP: 30 000 fr., intérêts: 4 000 fr. et imputation de la fortune: 14 000 fr., égale à 10% de la part dépassant 60 000 fr.).

Dans ce cas, les prestations complémentaires sont calculées séparément pour chaque conjoint en divisant par moitié le revenu déterminant: le conjoint en home présente un déficit de 19 870 fr. pris en charge, alors que l'autre conjoint a des dépenses reconnues (loyer et charges: 5 400 fr. et forfait pour les besoins vitaux: 19 210 fr.) inférieures au revenu déterminant.

Au total, les revenus réels du couple sont de 95 990 fr. (rente AVS, rente LPP, intérêts et PC) et les dépenses de 70 330 fr. (frais en EMS, loyer et charges): si la différence est insuffisante pour les dépenses du conjoint à domicile, il y aura utilisation d'une partie de la fortune.

Exemple 3

Personne seule en EMS, fortune mobilière de 50 000 fr. et donation en 2006 d'une maison d'une valeur de 350 000 fr.

La valeur nette de la donation prise en compte est de 175 000 fr., soit la valeur brute diminuée de la dette hypothécaire reprise par le donataire (60 000 fr.), de l'usufruit capitalisé (45 000 fr.) et de l'abattement annuel (70 000 fr.).

Cette valeur est augmentée de la fortune mobilière et diminuée de la franchise de 37 500 fr., d'où une fortune pour le calcul des prestations complémentaires de 187 500 fr. L'imputation dans les revenus est de 20% pour les rentiers en EMS.

Le revenu déterminant est de 74 680 fr. (imputation: 37 500 fr., rente AVS: 28 080 fr., intérêts: 1 000 fr., rendement de la valeur nette de la donation: 1600 fr. et usufruit: 6 500 fr., même si l'usufruit a été renoncé). Les dépenses reconnues sont de 64 930 fr. (idem cas 1), augmentées de 5 000 fr. d'intérêt hypothécaire et frais d'entretien, soit 69 930 fr.

Il n'y a donc aucun versement de prestation complémentaire.

Pourtant, les revenus réels de cette personne ne sont que de 29 080 fr.: l'excédent de dépenses doit être assumé par les donataires jusqu'à concurrence de la valeur nette de la donation.

26 Préparer sa succession

L'importance du testament

La loi établit des règles de partage en cas de succession. Mais pour éviter un certain nombre de mauvaises surprises, il est indispensable de rédiger un tel acte.

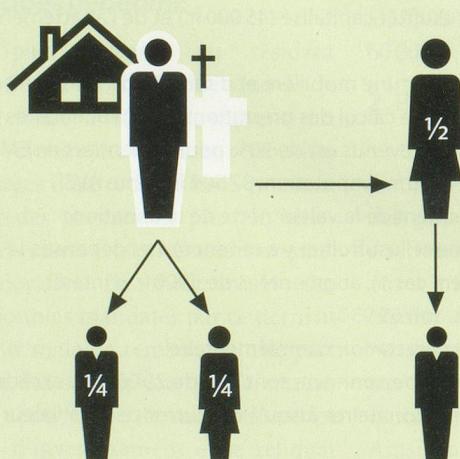
La désignation et les parts attribuées à vos héritiers dépendent du Code civil, mais selon des règles de dévolution successorale qui pourraient ne pas être exactement celles que vous souhaitez. C'est pourquoi chacun peut désigner ses héritiers dans un testament. Si vous désirez ainsi avantager un héritier plutôt qu'un autre, répartir vos biens en évitant des soucis futurs à vos proches, testament ou pacte successoral permettent de faire respecter ses dernières volontés, dans des limites imposées par la législation.

1. Les héritiers

Les descendants, le conjoint (ou le partenaire enregistré) et les père et mère (à défaut de descendant) ont droit à une part de la succession. Ils sont appelés héritiers réservataires et cette part minimale de la succession qui leur revient se nomme la réserve légale. Vous ne pouvez disposer par testament que des avoirs qui

dépassent cette réserve légale, part appelée quotité disponible. Un héritier réservataire qui ne recevrait pas sa réserve légale pourrait intenter une action en justice afin de l'obtenir, voire faire annuler des dispositions testamentaires qui léseraient cette réserve. En l'absence de testament, le Code civil désigne l'ordre des héritiers.

Le droit suisse applique le système des parentèles, qui sont au nombre de trois: celle des descendants, des parents et des grands-parents. Elles donnent l'ordre dans lequel les héritiers légaux sont appelés à hériter. En d'autres termes, les héritiers de la deuxième parentèle, soit les père et mère (et leurs descendants s'ils sont déjà décédés), n'héritent que lorsqu'il n'y a pas d'héritier dans la première parentèle, soit celle des descendants. Il en va de même entre la deuxième et la troisième parentèle. Si les trois parentèles sont «vides», qu'il n'y a pas de conjoint (ou de partenaire enregistré) et en l'absence de dispositions testamentaires, la loi

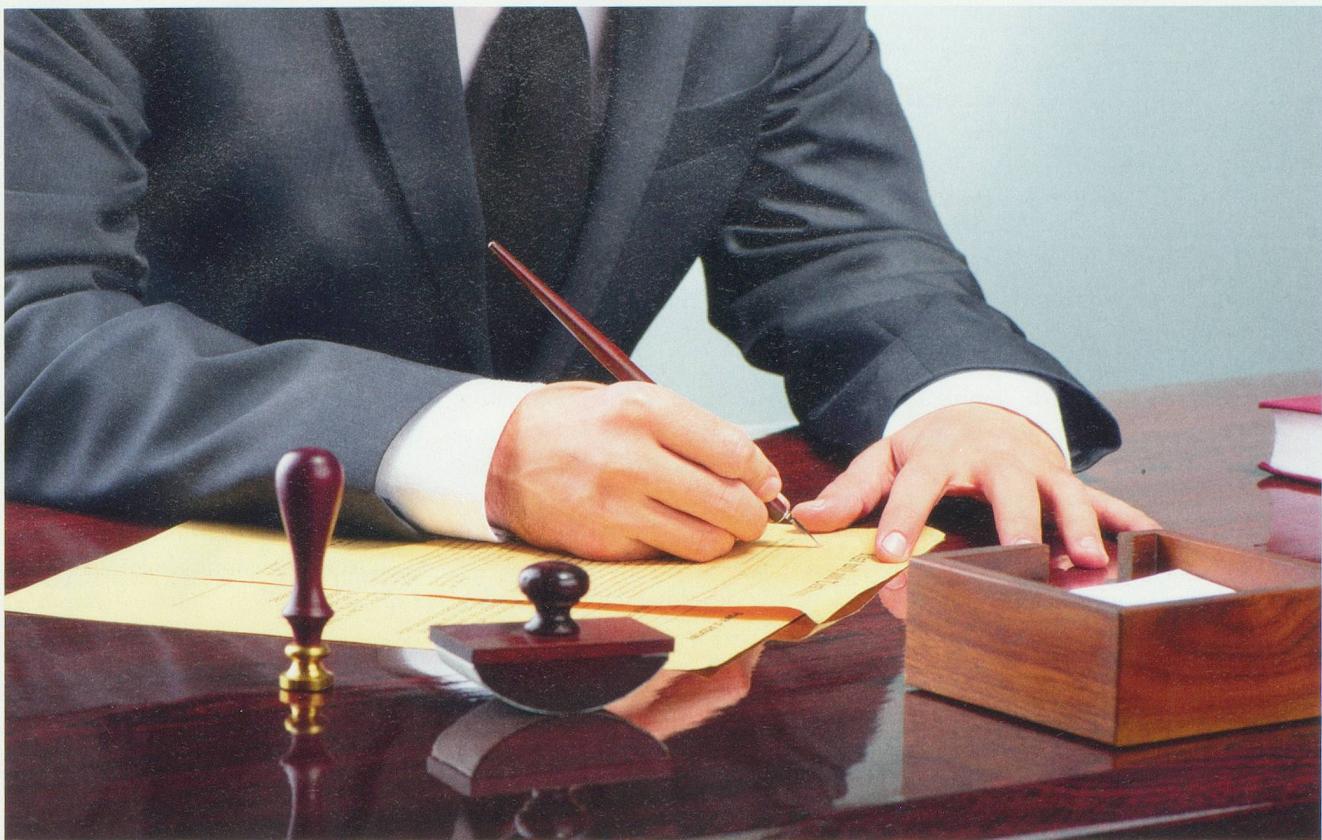


Succession non préparée ou legs planifié

Monsieur Martin possède une maison familiale à Morges, qu'il a héritée de ses parents, bien immobilier qui fait donc partie de ses biens propres. Il a deux enfants d'une première union.

Il s'est remarié et sa nouvelle épouse a un enfant d'un premier lit. Si monsieur Martin décède sans avoir préalablement pris de dispositions testamentaires, ses biens, après dissolution du régime matrimonial, reviendront pour moitié à sa seconde épouse et pour moitié à ses enfants, soit un quart chacun.

Lorsque la seconde épouse décédera à son tour, son enfant se retrouvera propriétaire pour moitié de la maison familiale de son beau-père, contre un quart pour chacun des enfants



NotarYES

désigne l'Etat comme unique héritier, plus précisément le canton ou la commune du dernier domicile du défunt selon la législation cantonale.

Le conjoint (ou le partenaire enregistré) prend une place particulière dans le système de succession, puisqu'il n'appartient pas à une parentèle. Il sera ainsi héritier en concours soit avec les descendants du défunt, soit avec ses père et mère. Il ne sera en revanche pas

en concours avec les autres héritiers (les descendants des père et mère ou les grands-parents et leurs descendants), car ces derniers ne sont pas des héritiers réservataires. S'agissant des enfants du défunt, la loi ne fait pas de distinction entre les enfants biologiques et les enfants adoptés. En revanche, un enfant biologique né hors mariage doit avoir été reconnu pour hériter. Si tel n'était pas le cas, il pourrait intenter

une action en paternité pour établir la filiation et faire valoir ses droits d'héritier contre le testateur (s'il est vivant) ou ses héritiers (après le décès de celui-ci).

2. Le testament

Le droit suisse connaît trois formes de testament: olographe, public et oral.

Le testament olographe doit être entièrement écrit de la main ➤

A vous de faire le bon choix!

de ce dernier. Le plus souvent, ce n'est pas ce que souhaitait monsieur Martin.

Dans cet exemple, une des possibilités pour conserver la propriété familiale au sein de la famille «de sang» serait de conclure un pacte successoral dans lequel la nouvelle épouse renoncerait à ses droits sur la propriété au profit des enfants de monsieur Martin, une contrepartie satisfaisante pour toutes les parties pouvant être envisagée. Toutefois, rien n'oblige la seconde épouse à signer un pacte successoral; dans ce cas, monsieur Martin pourra se tourner vers d'autres possibilités: limiter sa part à la réserve légale, soit un quart; prévoir une substitution fidéicommissaire, qui permettra à

son épouse de bénéficier de la maison, en principe, jusqu'à son décès ou à un autre moment choisi par monsieur Martin, ce patrimoine revenant par la suite aux enfants de monsieur Martin; attribuer un usufruit à son épouse et la nue-propriété à ses deux enfants, tout en étant attentif à ne pas léser la réserve de ceux-ci, la valeur de l'usufruit dépendant notamment de l'âge de l'usufruitier.

Les solutions sont multiples pour améliorer le sort des personnes auxquelles vous tenez et peuvent vous être exposées par les spécialistes du droit fiscal et successoral que sont les notaires, les avocats ou les conseillers bancaires spécialisés.

du testateur, daté et signé pour être valable. L'écriture et la signature apposée au bas du document permettent d'identifier l'auteur. La date permet d'établir une chronologie si plusieurs documents ont été laissés par le testateur et de déterminer s'il était incapable de discernement au moment de son établissement. Si le testateur a établi plusieurs testaments, il doit préciser clairement que le dernier complète ou annule le précédent, faute de quoi une mauvaise interprétation pourrait en résulter.

Le testament public est établi par un officier public (généralement un notaire) sur la base de la volonté exprimée du testateur. Les dernières volontés établies, le testateur va les lire et les signer dès lors qu'elles correspondent à ses dernières volontés. L'officier public va ensuite dater et signer l'acte. Cela fait, le testateur va déclarer à deux témoins convoqués pour l'occasion que le document qu'il

PUBLICITÉ

vient de signer contient ses dernières volontés. Sur une attestation jointe au testament, les deux témoins vont certifier que le testateur a fait une telle déclaration et qu'il leur a paru capable de disposer. L'officier public va conserver l'original ou une copie du testament ou en déposer copie auprès d'une autorité désignée à cet effet. La pratique peut varier d'un canton à l'autre. Le droit suisse prévoit le testament oral lorsque les circonstances ne permettent pas de tester sous l'une des deux formes précitées: par exemple, si le testateur est en danger de mort.

3. Le pacte successoral

Au lieu de rédiger un testament, vous pouvez aussi choisir le pacte successoral, qui s'établit obligatoirement devant notaire. Le pacte successoral peut être notamment utilisé pour régler le sort d'une succession si vous pensez qu'après votre décès, des désaccords

risquent de survenir entre les héritiers. Vous pouvez chercher à éviter cette situation en réunissant vos héritiers et en leur faisant accepter de votre vivant une répartition déterminée de la succession. Vous pourriez agir ainsi pour la protection d'un de vos héritiers réservataires, qui, à votre sens, devrait être avantagé ou protégé dans le cadre du règlement de votre succession. Dès lors que les héritiers signent le pacte successoral, ils sont d'accord de déroger aux règles de la réserve légale et de se partager les avoirs entre eux selon une autre clé de répartition. Le pacte successoral ne pouvant ensuite être révoqué unilatéralement, vous êtes alors lié par ses clauses et vous devrez en tenir compte dans le règlement de votre succession. Vous pouvez néanmoins résilier le pacte successoral par convention écrite signée par les parties, cette résiliation ne devant pas obligatoirement se faire devant notaire.

Léguer à ses proches, même les plus lointains.

En instituant Terre des Hommes Suisse comme héritière ou légataire, vous exprimez votre engagement pour la protection des enfants et la défense de leurs droits. Vous offrez un avenir meilleur à des milliers de familles. Découvrez nos programmes et nos réalisations sur **www.terredeshommessuisse.ch**



Terre des Hommes Suisse
est certifiée par le label ZEWO depuis 1988.
Ce label de qualité distingue des œuvres
de bienfaisance dignes de confiance.



Pour l'enfance et un développement solidaire
Tél. 022 736 36 36

27 Les risques d'un héritage: prudence!

Quand un proche décède et qu'on n'est pas au courant de sa situation financière, il peut être utile de demander le bénéfice d'inventaire.

Nicholas Piccillo

Après un décès, les héritiers doivent se déterminer sur la succession du défunt. Différentes possibilités leur sont offertes par la loi: accepter, répudier, demander le bénéfice d'inventaire ou la liquidation officielle.

Accepter est la solution qui est retenue par défaut par la loi. Si, dans les trois mois, les héritiers n'ont pas fait d'autres choix, ils ont accepté la succession et les conséquences qui s'ensuivent, à savoir la responsabilité financière solidaire des dettes de la succession, y compris les dettes inconnues ou les actes de défaut de biens non prescrits. En effet, il n'appartient pas aux autorités qui ouvrent la succession d'établir la situation financière du défunt. Ainsi, accepter une succession peut, par la suite, poser de sérieux problèmes, d'autant plus que les créanciers peuvent s'adresser à un seul héritier pour la

totalité de la dette, quitte à ce que cet héritier réclame ensuite aux cohéritiers leur participation.

Demander un inventaire

Pour répudier, un héritier doit respecter le délai de trois mois pour faire sa déclaration. La répudiation d'un seul héritier implique que la succession est offerte à ses propres héritiers. Si tous les héritiers répudient, la succession est alors traitée par voie de faillite. Des publications sont faites pour demander aux débiteurs et aux créanciers du défunt de s'annoncer. Les biens sont vendus pour payer les frais de procédure et les dettes de la succession. Si un solde positif est dégagé à la fin de la procédure, il y a réhabilitation de la faillite et ce solde est transmis aux héritiers.

Parfois, la situation n'est pas assez claire pour que les héritiers puissent se déterminer entre accepter et répudier.

Une procédure particulière est alors prévue: il s'agit de la procédure de bénéfice d'inventaire qui doit être demandée dans le mois. Elle nécessite de la part de l'héritier demandeur de faire une avance de frais couvrant les frais de procédure, qui consiste, à nouveau, en des publications dans les feuilles officielles afin de connaître les créanciers passés ou futurs, ainsi que la valeur des biens du défunt.

Une dernière possibilité existe. Il s'agit de la liquidation officielle. Cette procédure peut également être demandée par les créanciers du défunt qui ont des raisons sérieuses de craindre de ne pas être payés. La liquidation officielle est faite par l'autorité compétente et s'ouvre par un inventaire public. Les héritiers peuvent recourir contre des mesures projetées par le liquidateur. La liquidation des successions insolubles se fait par l'office des faillites.

28 Je viens d'hériter! Que

Quand on reçoit un petit ou un grand capital, fini l'insouciance! L'heure des

A la réception d'un héritage, il est primordial de veiller à ce que l'impôt éventuel de succession ait été préalablement réglé. Pour prendre l'exemple du canton de Vaud, qui applique un principe de solidarité entre les héritiers, l'impôt de succession doit être payé en une fois et dans un délai de quatre mois, un intérêt compensatoire (0,5 % en 2013) étant appliqué à l'échéance pour le montant encore impayé (art. 58a et b LMSD) et imputé à tous les héritiers. Il arrive fréquemment que l'inventaire fiscal de la succession ne soit pas établi dans ce délai. De ce fait, avant d'utiliser votre montant d'héritage, assurez-vous

que celui-ci est désormais franc d'impôt ou alors prévoyez de quoi le financer pour ne pas être désagréablement surpris.

Les possibilités d'utilisation du capital sont extrêmement variées, mais dépendent d'un certain nombre de critères à la fois personnels et financiers qui, après leur prise en compte, devraient pouvoir vous orienter vers la solution qui vous correspond le mieux.

Situation personnelle et besoins

Votre âge, votre situation financière et familiale sont des éléments qui orienteront votre choix dans l'usage de votre capital. Si celui-ci ne vous est

pas nécessaire dans l'immédiat pour un achat ponctuel, à quel moment envisagez-vous de vous en servir? S'agit-il d'une somme dont vous aurez besoin ou d'un «plus» qui ne s'avère pas indispensable? Quelle est votre sensibilité face aux risques inhérents à tout investissement sur les marchés financiers?

Ce sont des questions importantes, car vous n'investirez pas de la même manière selon votre âge, l'horizon de temps que vous fixerez pour profiter de votre capital potentiellement augmenté et la manière dont vous appréhendez le risque, pour vous-même et pour votre famille.

Investir, mais dans quoi?

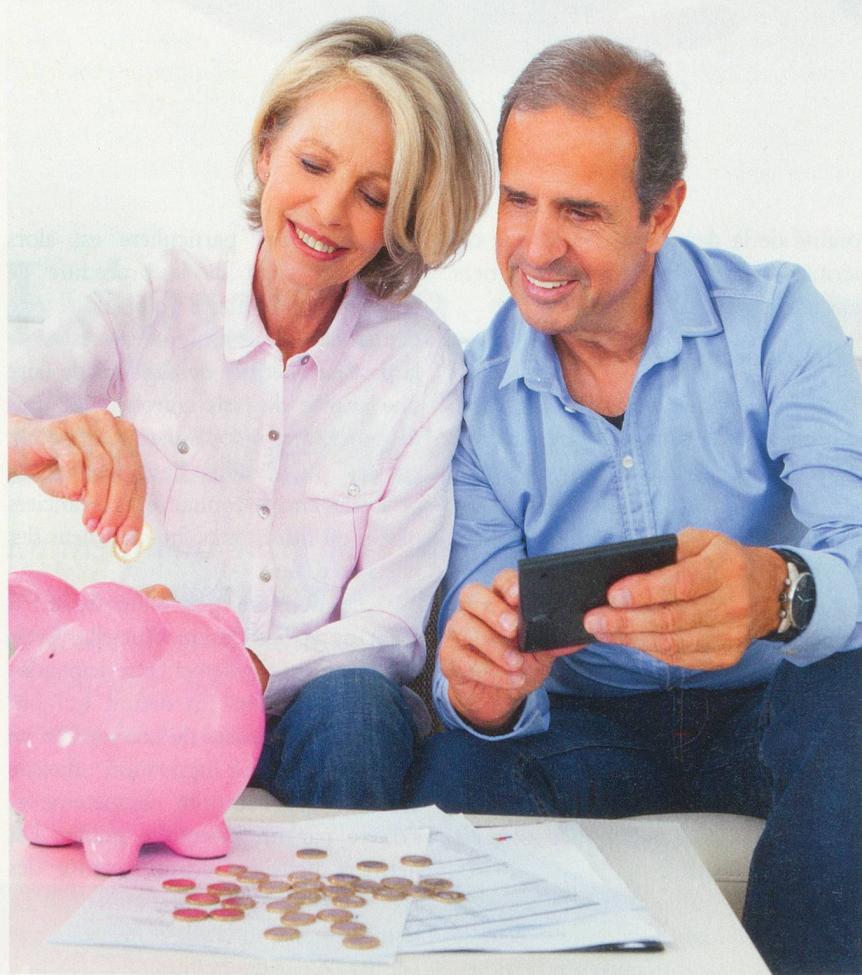
Le risque que vous aurez à assumer dépendra de la perspective de rendement que vous espérez. C'est un principe que vous devez garder à l'esprit tout au long de votre démarche pour éviter des déconvenues. Je vous propose de passer en revue certaines possibilités, sans prétendre à l'exhaustivité.

Quelles perspectives de rendement?

Il est toujours très difficile, voire imprudent, de vouloir avancer des chiffres sur les perspectives de rendement en fonction du type de placement choisi.

A ce jour, le taux d'intérêt appliqué au compte d'épargne se situe entre 0,1 % et 1 % selon la forme du produit. Le taux des obligations de caisse dépend, quant à lui, de leur durée, avec environ 0,1 % pour 2 ans et 0,75 % pour 8 ans (chiffres BCV).

Le compte prévu pour cotiser au troisième pilier présente, en plus des déductions fiscales, un taux préférentiel variant entre 1 % et 1,8 % selon les établissements. Les assurances sur la vie



Andrey Popov

faire avec tout cet argent?

interrogations commence. Comment investir intelligemment?

bénéficient d'un taux technique fixé à 1,5 % en 2013.

L'évaluation des rendements devient bien plus délicate lorsque nous entrons dans le vif des marchés financiers. Ils dépendront de la stratégie choisie et du contenu de votre portefeuille, de la durée de vos placements et du moment où vous entrerez sur le marché.

Il ne s'agit là que d'un tableau succinct des possibilités qui peuvent s'offrir à vous pour placer l'argent que vous avez reçu. Dans la mesure où vous ne connaissez pas précisément les marchés financiers, il devient primordial de vous adresser à un spécialiste qui pourra prendre en compte non seulement votre situation

personnelle et financière, mais également votre perception du risque et vos besoins.

Il vous proposera le ou les produits qui seront les plus adaptés à votre situation et vous donnera aussi toutes les explications concernant les différents produits et leur fonctionnement.

Placements à risque très limité

Compte épargne	<ul style="list-style-type: none"> Taux d'intérêt supérieur à un compte courant. Mise à disposition rapide des fonds.
Compte à terme	<ul style="list-style-type: none"> Taux d'intérêt fixé peu avant le début du contrat. Placement à court terme (1-12 mois), avec généralement un montant minimal exigé.
Obligations («bons») de caisse	<ul style="list-style-type: none"> Taux fixe avec intérêts versés annuellement. Placement à moyen et long termes (entre 2 et 8 ans).
Assurance vie	<ul style="list-style-type: none"> Permet d'assurer sa famille en cas de décès et d'obtenir un capital augmenté en cas de vie.
Compte d'épargne du 3^e pilier	<ul style="list-style-type: none"> Versements périodiques avec déduction fiscale. Taux d'intérêt avantageux et capital imposé de manière réduite à l'échéance.
Rachat dans la caisse de pensions	<ul style="list-style-type: none"> Si la possibilité de rachat existe (voir le règlement de prévoyance), cela permet d'augmenter la rente ou le capital du 2^e pilier à la retraite. Rachat avec déduction fiscale.

Placements à risque limité à important

Obligations	<ul style="list-style-type: none"> Le marché obligataire est essentiellement influencé par le mouvement des taux d'intérêt et la qualité de l'émetteur (triple A ou double A). Les obligations offrent une certaine sécurité et des revenus réguliers, mais il est nécessaire de bien tenir compte de l'évolution des taux d'intérêt.
Fonds de placement	<ul style="list-style-type: none"> Possibilité de choisir la stratégie qui vous convient, selon le risque que vous êtes prêt à assumer. Fonds obligataires, fonds immobiliers, fonds contenant une part plus ou moins importante d'actions (fonds d'allocations d'actifs), fonds en actions. Les fonds permettent d'investir sur plusieurs marchés, offrant une bonne diversification des placements, ce qui répartit quelque peu les risques.

Placements à risque important

Actions	<ul style="list-style-type: none"> Les actions sont beaucoup plus réactives à la conjoncture, certaines entreprises étant plus sensibles aux aléas de l'économie que d'autres. Si le gain potentiel peut être important, le risque lié aux actions lui est proportionnel.
Produits dérivés	<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit de contrats où l'acheteur et le vendeur se font face pour procéder, dans le futur, à une transaction à des conditions fixées d'avance. Il s'agit d'un marché extrêmement spéculatif et donc fortement risqué si l'on manque de connaissances.

29 Succession entre concubins

La loi aux abonnés absents

De plus en plus de couples vivent sans aucune intention de passer par la case mariage. Mais en cas de décès de l'un des deux, le survivant peut se retrouver démunis. De nombreuses solutions existent pour éviter le pire.

Parce que vos relations de concubins ne sont pas encadrées par la loi, vous devez prendre des précautions pour gérer et préparer efficacement la transmission de votre patrimoine. L'absence de mariage nécessite en effet de réfléchir aux incidences juridiques et fiscales, ainsi qu'aux mesures à prendre pour optimiser la protection du concubin survivant qui n'a aucune part légale dans la succession de sa compagne ou de son compagnon.

1. En matière de prévoyance

L'AVS ne versera aucune rente à celui d'entre vous qui survivra. De plus, si l'un de vous est sans activité lucrative ou l'arrête avant l'âge légal de la retraite, il ne sera pas libéré de son obligation d'acquitter les cotisations. En revanche, vous ne serez pas soumis au plafonnement de la rente de couple: en effet, la somme des deux rentes individuelles AVS d'un couple marié ne doit pas être supérieure à 150 % de la rente AVS maximale; les deux rentes sont réduites proportionnellement si cette limite est dépassée. De ce point de vue, la situation des concubins est plus favorable.

Pour ce qui est de la prévoyance professionnelle, le versement d'une prestation au concubin n'aura lieu que si le règlement de la caisse de pension du défunt le prévoit et à des conditions fixées dans celui-ci. Il est donc important que vous vous renseigniez auprès de votre caisse de pension et de celle de votre compagne ou ami.

En ce qui concerne le pilier 3A (prévoyance individuelle liée), le preneur de prévoyance peut modifier les quotes-parts des bénéficiaires mentionnés dans l'Ordonnance sur les déductions admises fiscalement pour les cotisations versées

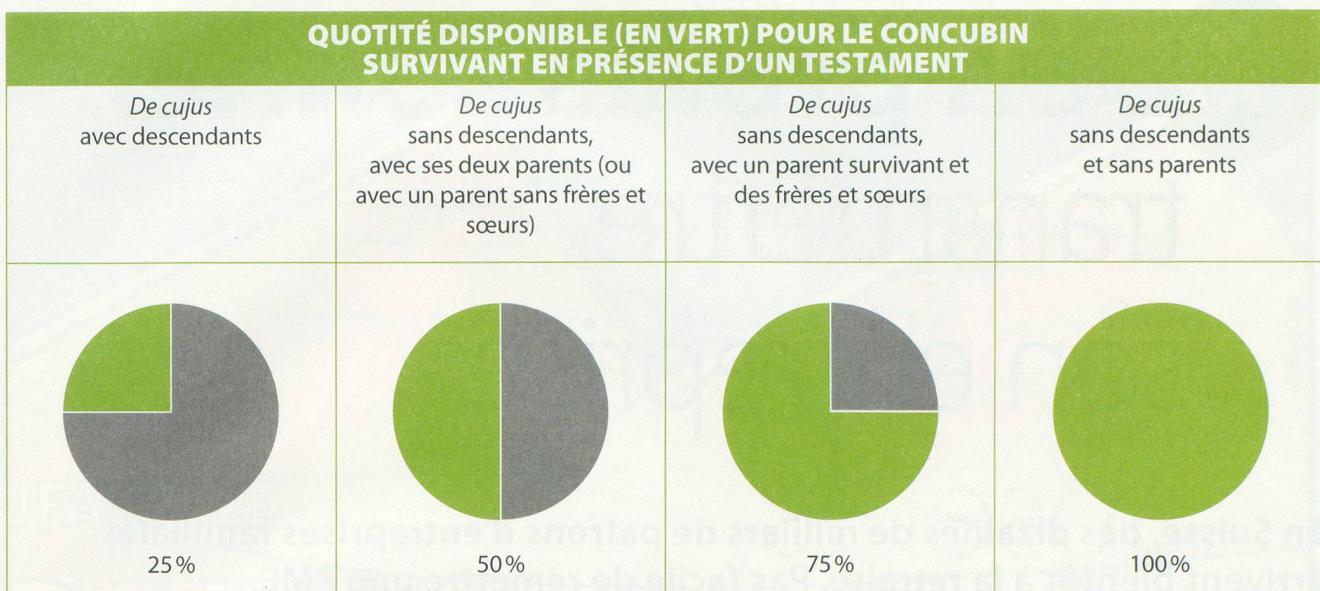
à des formes reconnues de prévoyance (OPP3, article 2, al. 1, let. B, ch. 2), c'est-à-dire qu'il peut désigner comme bénéficiaire unique «la personne qui avait formé avec lui une communauté de vie ininterrompue d'au moins cinq ans immédiatement avant le décès». Si vous ne remplissez pas cette condition de vie commune de cinq ans, vous pouvez toutefois être désigné avant les parents, frères et sœurs de votre compagne (-gnon), si celui (celle)-ci n'a pas de descendants directs.

Dans tous les cas, n'oubliez pas d'annoncer votre volonté sous forme d'une déclaration écrite à l'établissement bancaire ou la compagnie d'assurances qui gère votre pilier 3A!

2. En matière successorale

La loi prévoit que seuls les descendants, les père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Les concubins se retrouvent alors dépourvus de tout bien si le défunt (*de cuius*) n'a pas, dans le cadre des possibilités légales, assuré de son vivant la protection financière de sa (son) compagne (-gnon). Le concubin survivant conserve ses biens propres, à charge pour lui de prouver leur origine, s'ils ont été intégrés dans un compte joint ou ont contribué à l'achat d'un bien immobilier.

Pour faire bénéficier votre concubin d'une part d'héritage, il est impératif de prendre des dispositions, sous la forme d'un testament ou d'un pacte successoral. La masse de biens disponible qu'il est possible de remettre à une personne ne faisant pas partie des héritiers réservataires s'appelle la quotité disponible. Pour les célibataires (dont font partie les concubins sur le plan du droit successoral), cette part est inexisteante en l'absence de testament. En revanche, lorsque



le *de cuius* en a rédigé un, il a la possibilité de léguer la quotité disponible à la personne de son choix, en respectant toutefois la part dévolue aux héritiers légaux (réserve), dont l'importance peut varier fortement selon la composition de sa famille (présence d'enfants ou de parents).

En sus d'une part successorale potentiellement amoindrie, le survivant devra s'acquitter d'un impôt successoral dont le taux cumulé canton-commune peut atteindre 50%. Seuls Nidwald, Obwald, Schwyz et Zoug exemptent le concubin de l'impôt sur les successions.

Si l'option d'un déménagement en Suisse centrale est aussi peu envisageable qu'un éventuel mariage, vous devez savoir que Vaud est l'un des derniers cantons à ne pas accorder aux concubins de taux préférentiel en matière d'impôt sur les successions. Le barème cantonal vaudois est compris entre 15,84% et 25%, auquel s'ajoute le taux communal qui peut aller jusqu'à 100% de l'impôt cantonal. Vous seriez ainsi amené à acquitter jusqu'à 50% du montant hérité.

Il reste toutefois quelques options pour améliorer la situation financière du concubin survivant, mais elles sont peu nombreuses et loin d'être idéales.

3. Possibilités d'amélioration

DONATIONS

Si l'un des concubins est plus fortuné que l'autre et désire remettre des sommes d'argent à sa compagne ou à son compagnon, il peut le faire de son vivant sous la forme de donations annuelles qui ne doivent pas dépasser 10 000 fr., afin d'être exemptées d'impôt (situation du canton de Vaud; au sujet des donations dans les cantons romands, consultez le tableau p.73). Ces donations, si elles sont faites plus de cinq ans avant le décès du donateur, ne seront pas prises en compte dans le calcul des parts successorales réservataires.

ASSURANCE VIE

Une solution peut être de conclure une police d'assurance risque pur en cas de décès. Le capital souscrit est choisi librement et les héritiers réservataires ne peuvent contester le contrat en raison de l'absence de valeur de rachat. La prestation en cas de décès est soumise à une imposition unique et distincte moins élevée que l'impôt de succession pour les concubins.

USUFRUIT CROISÉ

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, cette solution peut s'avérer intéressante. Chaque concubin devient propriétaire à parts égales du logement et exerce un droit d'usufruit sur la part de l'autre. Cette opération vous permet de protéger le concubin survivant au décès de l'autre en lui donnant la possibilité d'exercer un droit de jouissance sur l'ensemble du bien immobilier sa vie durant, dans le respect des réserves héréditaires.

PACTE SUCCESSORAL

Le pacte successoral, conclu auprès d'un notaire avec les autres héritiers, permet d'avantage ou d'exclure certains héritiers de la succession avec l'accord de toutes les personnes concernées.

Cela nécessite donc une bonne entente entre toutes les parties, car elles devront non seulement discuter ensemble lors de la conclusion du pacte, mais également se réunir toutes et se mettre d'accord, s'il y avait une modification à y apporter ultérieurement.

Il ne faut pas oublier d'inclure une clause de dissolution du pacte successoral en cas de fin du concubinage, car sans cela, les liens de succession vous unissant ne seront pas rompus, contrairement à un divorce.

30 Défi professionnel: transmettre son entreprise

En Suisse, des dizaines de milliers de patrons d'entreprises familiales arrivent bientôt à la retraite. Pas facile de remettre une PME.

In'est jamais trop tôt pour se pencher sur la question de la transmission de son entreprise. Le fait d'y penser une dizaine d'années avant de remettre les clés de votre commerce devrait vous permettre de trouver le repreneur qui vous convienne et de planifier à la fois la transmission de votre entreprise et le financement de vos années de retraite.

1. A qui vendre et à quel prix?

Un membre de votre famille est-il intéressé à suivre vos traces et à reprendre votre entreprise; ou un de vos collaborateurs, voire une tierce personne? A ce choix s'ajoutera une difficulté supplémentaire en matière de détermination du prix, car ce dernier risque de varier selon les liens qui vous lient au repreneur. En outre, s'agissant d'un membre de votre famille, vous aurez la possibilité de procéder à une vente ou à une donation, cette dernière étant réalisable pour autant que les autres héritiers légaux soient désintéressés ou obtiennent une contrepartie satisfaisante.

Le prix de vente devra être déterminé de manière objective, ce qui constitue une difficulté supplémentaire, dans la mesure où vous y avez consacré votre vie et que

votre souhait de la remettre au meilleur prix risque de buter sur les désirs du repreneur de l'obtenir en déboursant le moins possible.

En outre, la vente peut s'effectuer non pas en une fois, mais en fractionnant le montant de la vente sur une durée plus ou moins longue, cela selon les capacités financières ou le souhait de l'acheteur ou du vendeur.

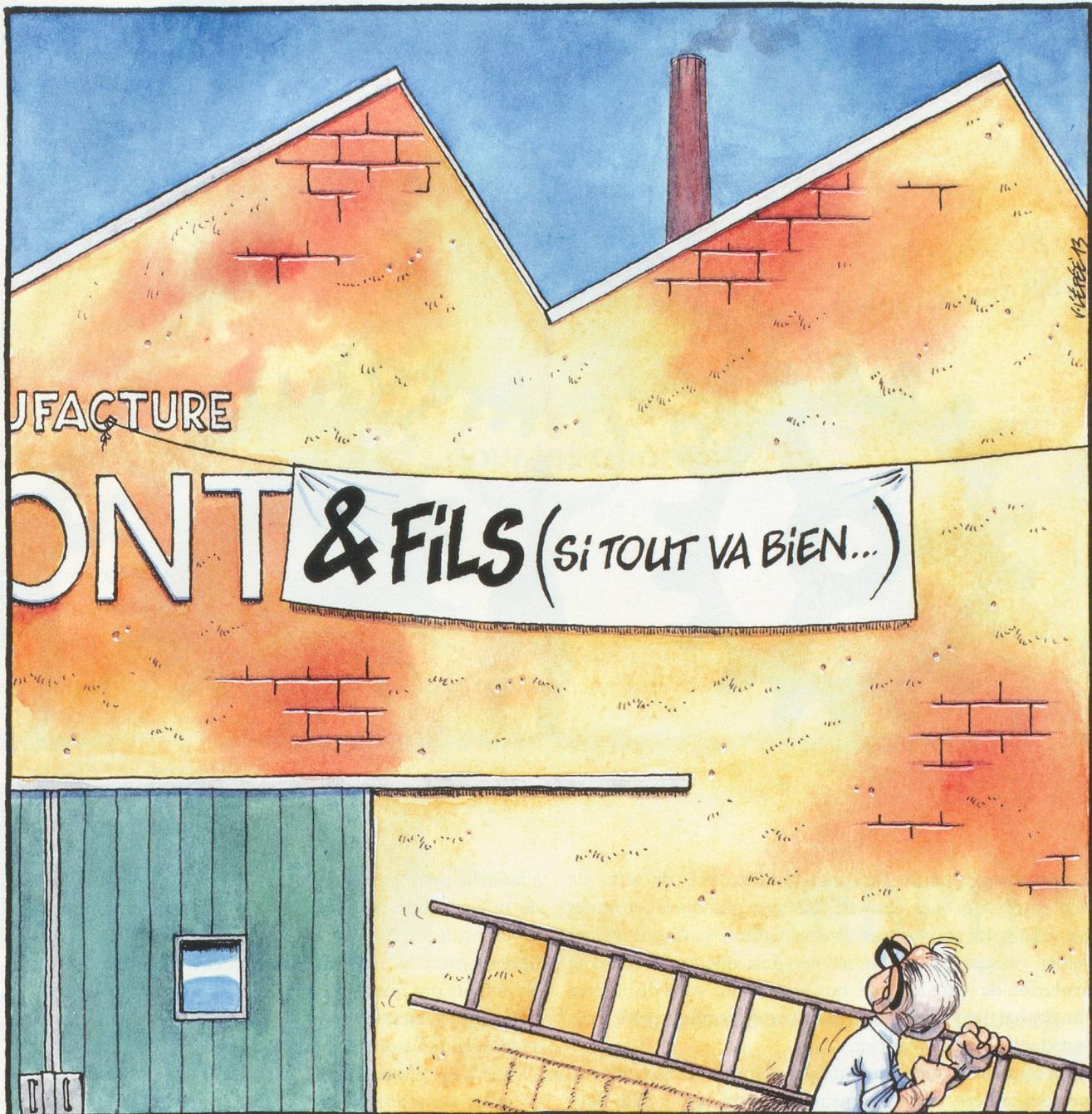
2. Quelles sont les conséquences fiscales de la vente de votre entreprise?

En premier lieu, il convient de distinguer les conséquences fiscales liées à la cession d'une société de capitaux de celles liées à la cession d'une société de personnes.

Dans le premier cas de figure, si la participation aliénée fait partie de la fortune privée d'une personne physique domiciliée en Suisse, cette dernière réalisera une plus-value en capital exonérée d'impôt, sous réserve d'une requalification de l'opération par les autorités fiscales sous l'angle de la liquidation partielle indirecte. En revanche, si cette participation est considérée comme faisant partie de la fortune commerciale du vendeur, la plus-value sera alors

LA TRANSMISSION D'ENTREPRISES EN SUISSE

- ◆ **272 000** entreprises familiales
- ◆ **~ 57 000** entrepreneurs devraient régler leur départ à la retraite ces 5 prochaines années
- ◆ **~ 46%** de dirigeants n'ont pas encore pris de dispositions relatives à la transmission



soumise aux charges sociales et à une imposition partielle sur le revenu.

S'agissant du traitement fiscal de l'aliénation d'une société de personnes, la loi sur l'impôt fédéral direct précise que tous les bénéfices en capital provenant de l'aliénation, de la réalisation ou de la réévaluation comptable d'éléments de la fortune commerciale font partie du produit de l'activité lucrative indépendante. Ces bénéfices en capital sont également soumis aux charges sociales.

Sous certaines conditions, l'imposition des bénéfices de liquidation lors de la cessation de l'activité lucrative indépendante est considérablement allégée.

Réfléchir suffisamment tôt à la transmission de son entreprise peut également permettre à l'entrepreneur

indépendant d'envisager la transformation de sa raison individuelle en une société de capitaux. Cette opération a l'avantage de différencier clairement le patrimoine privé du patrimoine commercial. En outre, réalisée sous certaines conditions, cette transformation peut non seulement faciliter l'intéressement progressif du repreneur, mais aussi se révéler un choix judicieux sur le plan fiscal, car elle pourrait conduire – à terme – à la réalisation d'un gain en capital privé exonéré de l'impôt sur le revenu.

3. Vos ressources financières seront-elles suffisantes?

Généralement, le chef d'entreprise assimile la vente de sa société à sa propre prévoyance retraite. Or, vos ressources



Alphaspirit

futures vont dépendre de l'évaluation du prix de vente de votre entreprise. Si la vente ne se réalise pas, quels seront les revenus à votre disposition? Il vous faudra, dans tous les cas, évaluer vos charges à long terme, ainsi que vos revenus et l'évolution de votre fortune. En cas de vente, vous disposerez d'un capital qu'il vous faudra gérer vous-même ou par le biais d'un établissement financier.

En outre, vous resterez peut-être salarié de votre entreprise quelques années, afin de transmettre votre savoir-faire dans les meilleures conditions. Cela aura également un impact financier et fiscal durant la période de transition entre votre rôle de chef d'entreprise et votre statut de retraité.

4. Et si vous décédiez prématurément?

Outre l'aspect largement émotionnel consécutif au décès d'un proche, se présentent parfois des difficultés relatives à la situation financière qu'il laisse derrière lui.

Avez-vous fait le nécessaire pour que votre famille ne se retrouve pas dans le besoin? Votre entreprise pourrait-elle continuer sans vous? Bon nombre d'indépendants en raison individuelle focalisent leur attention sur le développement de leur activité, sans songer aux problèmes de prévoyance. Dans ce cas, et en l'absence de caisse de pension, le conjoint – sous certaines conditions – ne va percevoir que le montant prévu par l'AVS, à savoir 80 % de la rente de vieillesse simple,

à laquelle peuvent s'ajouter des rentes d'enfants. Les besoins de prévoyance varient toutefois au cours du temps. Vous devez protéger votre famille si vous veniez à décéder ou à devenir invalide. Les personnes proches de la retraite, dont les enfants ont quitté le foyer, orientent le plus souvent leurs préoccupations sur leur avenir financier de rentiers, sans plus se soucier de l'aspect prévoyance.

Ce n'est généralement qu'au moment où l'on pense à planifier sa succession que surgit la question des prestations en cas de décès. Pour le chef d'entreprise, il est nécessaire d'anticiper la répartition de son patrimoine en tenant compte également de la transmission de son commerce, pour éviter d'ajouter à la période difficile du deuil, des soucis et des conflits familiaux d'ordre financier.

5. A qui pouvez-vous vous adresser pour effectuer vos démarches?

Ce sont généralement les fiduciaires qui constitueront votre meilleur interlocuteur dans le cadre de la transmission de votre entreprise. Il existe également des organismes spécialisés dans ce type de transactions.

Les banques restent des partenaires privilégiés lors du transfert du crédit existant au repreneur. Elles proposent également des conseils en matière fiscale, successorale et de planification de retraite.



Pour plus d'échanges. Pour plus de bien-être.

Laissez-vous surprendre au quotidien.
Culture, voyages, bien-être, santé. Votre curiosité n'a pas
de limite, votre mensuel non plus : **Générations Plus.**

De nombreux avantages pour les abonnés

- 11 numéros par an + 2 hors séries livrés à domicile
(Jeux et 50 clés pour construire sa retraite)
- Des centaines d'invitations chaque mois
(Théâtres, concerts, cinémas, expositions)
- Tarifs préférentiels sur nos voyages lecteurs
- La version iPad et Internet gratuitement

cadeau

Une carafe filtrante Marella et une cartouche

L'eau filtrée transforme le café ou
le thé en un pur délice et supprime
la corvée de détartrage de vos
appareils électroménagers.



 **BRITA®**

s'abonner

téléphone: 021 321 14 21 / mail: abo@generationsplus.ch



Je m'abonne

- 1 an au prix de Fr. 60.–
- 2 ans au prix de Fr. 110.–
→ avec en cadeau une carafe filtrante Marella et une cartouche filtrante.

J'offre un abonnement

(si différente de l'adresse de facturation)

Nom

Prénom

Adresse

NPA/Localité

Tél.

Courriel

Date de naissance

LIVRAISON

Nom

Prénom

Adresse

NPA/Localité

Tél.

31 Comment aider mes

Pourquoi attendre de décéder pour léguer sa fortune à sa descendance? C'est

Avant de procéder à une donation, il est important de se pencher sur les conséquences fiscales liées à un tel acte, afin de prévenir toute mauvaise surprise. En Suisse, seuls les cantons de Schwyz et de Lucerne – exception faite pour ce dernier des donations effectuées moins de 5 ans avant le décès – ne perçoivent pas d'impôt sur les donations, quel que soit le lien de parenté entre donateur et donataire. Dans le cas des donations en ligne descendante, la plupart des cantons les exonèrent, à l'exception de Appenzell RI (franchise de 300 000 fr.), Vaud (franchise de 50 000 fr. pour les enfants et 10 000 fr. pour les petits-enfants) et Neuchâtel (franchise de 10 000 fr.). A noter que Genève et Jura exonèrent également les donations en ligne descendante, sauf si le donateur est imposé «à forfait».

Cet article se limite aux cantons romands qui connaissent une imposition successorale.

1. Aspects fiscaux

Toute donation inférieure ou égale à 50 000 fr. par enfant et par année civile effectuée par un donateur domicilié dans le canton de Vaud ou se rapportant à un bien immobilier sis dans le canton est exonérée. Lorsque la donation est plus élevée, elle donne lieu dans son entier à une imposition dont le taux va dépendre du montant reçu. Le taux maximal prélevé en ligne directe descendante est de 3,5% pour le canton auquel il convient d'ajouter la part communale. En effet, la commune de domicile du donateur ou du lieu de situation de l'immeuble peut prélever une quote-part de l'impôt cantonal, mais au maximum le même montant que le canton, soit un impôt total de 7%. Pour le canton de Neuchâtel, une donation excédant 10 000 fr. sera imposée dans sa globalité à hauteur de 3%. La donation mobilière doit être annoncée, soit auprès de l'administration cantonale des impôts dans les 30 jours qui suivent la libéralité, soit dans la rubrique adéquate de la déclaration d'impôt suivante. Une donation immobilière fera obligatoirement l'objet d'un acte authentique auprès d'un notaire. Cette mutation sera inscrite au registre foncier et l'information communiquée à l'administration fiscale qui établira un décompte d'impôt sur les donations.

2. Bon à savoir

Dans le canton de Vaud, un couple peut donner à chacun de ses deux enfants

la somme de 100 000 fr. pour autant que les fonds proviennent de la fortune personnelle de chacun des époux. Dans le cas d'un couple avec deux enfants:

Monsieur donne à son fils (exonéré)	50 000 fr.
Monsieur donne à sa fille (exonéré)	50 000 fr.
Madame donne à son fils (exonéré)	50 000 fr.
Madame donne à sa fille (exonéré)	50 000 fr.

En revanche, si monsieur donne un montant de 40 000 fr. à son fils en juillet 2012 et 20 000 fr. en octobre 2012, la prestation annuelle totale dépasse l'exonération prévue. Le montant total perçu, soit 60 000 fr., est donc soumis à l'impôt.

En cas de donations successives, le canton de Vaud tient compte de la somme des différentes donations (à l'exception des donations exonérées mentionnées ci-dessus) pour calculer le taux d'impôt applicable. On parle alors de taux global. Par exemple, pour un héritier ayant bénéficié de la part du même parent de deux donations successives de 100 000 fr., puis d'un legs de 100 000 fr., la première donation aura été imposée au taux de 100 000 sur 100 000, la deuxième donation au taux de 200 000 sur 100 000 et la part successorale au taux de 300 000 sur 100 000, et cela sans aucune limite dans le temps.

Dans le canton de Neuchâtel, toutes les donations annuelles reçues par un

bénéficiaire s'additionnent, quel que soit le donateur. C'est la somme perçue annuellement par le bénéficiaire qui est déterminante pour l'impôt. Si le donataire reçoit 8 000 fr. d'une tante et 4 000 fr. de son père, soit un total de 12 000 fr., l'entier des prestations sera imposé, au taux requis pour chaque donation selon le lien de parenté avec le donateur. Chaque loi cantonale précise le lieu d'assujettissement de la donation et la personne qui doit s'acquitter de l'impôt sur les donations (donateur ou bénéficiaire). Dans le cas d'une donation intercantionale, le droit fiscal suisse interdit la double imposition et précise que c'est le canton du dernier domicile du donateur qui est compétent pour percevoir l'impôt sur tous les éléments de la donation, à l'exception des immeubles qui sont imposables dans le canton du lieu de situation.

3. Aspects successoraux

La donation peut être faite en tout temps. Cependant, une donation faite moins de cinq ans avant votre décès sera prise en compte dans le calcul des parts successorales revenant à vos héritiers légaux avec le risque que le bénéficiaire de la donation doive en rapporter une partie s'il s'avérait qu'un héritier se retrouve lésé d'une partie des biens qui lui revient de droit. Certaines donations effectuées en faveur des héritiers légaux sont considérées comme des avancements d'héritage, c'est-à-dire qu'elles doivent être rapportées au moment de la succession. Si l'objet reçu à titre d'avancement d'héritage a été vendu, échangé ou perdu, l'héritier est tenu de rapporter soit la valeur reçue au moment de la vente, soit le bien ou la somme reçus en échange.

Ce rapport de l'avancement d'héritage a pour but de remettre les héritiers dans la situation dans laquelle ils auraient été s'il n'y avait pas eu de donation. L'avancement d'héritage a été instauré afin de rétablir, au moment de la succession, l'égalité entre

enfants de mon vivant?

avant quarante ans qu'un soutien financier lui est utile.

chaque enfant de la personne décédée et leurs propres descendants. Seul le *de cuius* peut prévoir que l'héritier ne rapporte pas la donation faite à titre d'avancement d'hoirie en incluant expressément cette dispense dans son testament.

4. Donation aux petits-enfants

Avec l'allongement de la durée de la vie, une mutation sociologique s'est opérée. On hérite désormais plus souvent après 60 ans qu'avant 30 ans. Dans ces conditions, la transmission du patrimoine a largement perdu sa fonction économique d'aide aux générations suivantes pour s'installer dans la vie. C'est pour cette raison que vous

pourriez choisir d'attribuer une partie de votre patrimoine directement à vos petits-enfants. La franchise vaudoise de 50 000 fr. ne s'applique pas aux petits-enfants; elle n'est que de 10 000 fr. par bénéficiaire dans le courant de la même année. Si la donation est supérieure, le taux d'imposition est le même que celui entre parents et enfants. A titre d'exemple, si vous donnez deux fois 6 000 fr. à votre petit-fils entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre de la même année, la franchise de 10 000 fr. sera dépassée. Dès lors, la donation dans sa totalité, soit 12 000 fr., sera imposée.

En cas de dépassement de la franchise annuelle, un calcul fiscal est fortement

recommandé. Une donation aux petits-enfants mineurs peut être accompagnée de clauses spéciales: clause d'emploi des montants, indiquant la destination des fonds (par exemple pour souscrire un contrat d'assurance de rente) ou clause d'inaliénabilité temporaire, rendant le capital indisponible avant le 25^e anniversaire, par exemple. Mais attention, faire une donation pour aider vos enfants ou vos petits-enfants nécessite également d'analyser votre propre situation financière. En effet, vous devrez ménager vos propres moyens d'existence pendant vos années de retraite, avant de vouloir épauler financièrement vos proches.

PUBLICITÉ

CARITAS



Décider de sa vie jusqu'à la fin

Prendre ses dispositions à temps peut être très simple, grâce au dossier Caritas. Il contient tous les documents importants, des directives anticipées au règlement de votre succession. Afin que vous puissiez régler vos dernières volontés, de la manière dont vous organisez votre vie, conformément à vos souhaits.

Il n'est jamais trop tôt pour faire les bons choix. Le bon moment, c'est maintenant.

Oui, j'aimerais étudier ces questions à temps et commander:

- ex. Dossier complet avec dossier: directives anticipées, mandat pour cause d'inaptitude, règlement des dernières volontés, guide du testament (CHF 28.-/ex.)
- ex. Offre combinée avec dossier: directives anticipées et mandat pour cause d'inaptitude (CHF 24.-/ex.)

Documents uniques:

- ex. Directives anticipées (CHF 16.-/ex.)
- ex. Mandat pour cause d'inaptitude (CHF 16.-/ex.)
- ex. Règlement des dernières volontés (CHF 8.-/ex.)
- ex. Guide du testament (CHF 6.-/ex.)

Veuillez m'envoyer des informations sur:

Fonds Caritas

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA/Localité _____

Téléphone _____

Signature _____

Date _____

IGPS

Caritas Suisse www.caritas.ch/prevoyance
Valeska Beutel Tél: +41 41 419 22 30
Löwenstr. 3, Case postale Fax: +41 41 419 24 24
CH-6002 Lucerne Courriel: vbeutel@caritas.ch



L'ouïe distingue des milliers
de nuances sonores.
N'en manquez aucune.



Entendre mieux. Vivre mieux.

Misez sur la qualité !

Les appareils auditifs, adaptés individuellement à vos besoins, sont garants d'une bonne qualité d'écoute, même dans des situations difficiles. Misez sur les appareils auditifs de qualité et les conseils professionnels. Ça vaut la peine !

Neuroth – Votre interlocuteur pour mieux entendre.

Votre centre auditif Neuroth près de chez vous.

AIGLE, c/o Audison, Place du Marché 3, 024 466 68 13
BIENNE, Rue Hans-Hugi 4, 032 510 88 88
BIENNE, Rue de Nidau 41, 032 322 33 76
BULLE, Rue de Vevey 19, 026 912 96 46
FRIBOURG, Avenue de la Gare 11, 026 321 41 28
GENÈVE, Route de Florissant 53, 022 347 83 33
LAUSANNE, Place de la Gare 2, 021 312 43 81
MONTHEY, c/o Audison, Avenue de la Gare 15, 024 471 45 90
NEUCHÂTEL, Place Pury 7, 032 724 00 50
ROMONT, Grand-Rue 3, 026 652 23 40
SION, Avenue de la Gare 7, 027 323 47 47
ST-IMIER, Rue Francillon 14, 032 940 18 92
TAVANNES, Rue du Pont 2, 032 481 37 26
VEVEY, c/o Audison, Avenue Paul-Cérésole 5, 021 922 15 22
YVERDON-LES-BAINS, Rue du Lac 26, 024 425 65 20

www.neuroth.ch

32 Fisc et donations

Sachez vous y retrouver dans la jungle des disparités cantonales.

Le conjoint (personne mariée) et le partenaire enregistré

Le conjoint et le partenaire enregistré sont exonérés de l'impôt sur les donations dans tous les cantons.

Les enfants

Les cantons de Fribourg, Genève, Jura et Valais exonèrent les donations faites aux enfants.

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Si la donation est plus élevée, la somme totale est imposée à un taux de 3%. Les donations exonérées peuvent être imposées si elles ont été réalisées dans les 5 ans précédent l'ouverture de la succession.
Vaud	50 000 fr. par donneur/an	Si la donation est plus élevée, la somme totale est imposée à un taux maximal (canton/commune) de 7%.

Les petits-enfants

Les cantons de Fribourg, Genève, Jura et Valais exonèrent les donations aux petits-enfants.

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Identique à une donation faite aux enfants.
Vaud	10 000 fr. par donneur/an	Identique à une donation faite aux enfants. En cas de décès d'un enfant, ses descendants directs peuvent recevoir ensemble un maximum de 50 000 fr.

Les parents et grands-parents (ascendants)

Les cantons de Fribourg, Genève et Valais exonèrent les donations faites aux parents et grands-parents.

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Jura	10 000 fr. par donneur/5 ans	Le taux d'imposition est de 7%. Les biens que le bénéficiaire a acquis de la même personne durant les 5 ans précédent le décès ou la dernière donation sont cumulés. Si le montant cumulé dépasse la franchise, l'ensemble est soumis à l'impôt.
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Si la donation est plus élevée, la somme totale est imposée à un taux de 3%. Les donations exonérées peuvent être imposées si elles ont été réalisées dans les 5 ans précédent l'ouverture de la succession.
Vaud	10 000 fr. par donneur/an	Si la donation est plus élevée, le taux d'imposition (canton/commune) maximal sur la somme totale est de 15%.

Les personnes non apparentées

Canton	Franchise	Taux d'imposition et précisions
Fribourg	5000 fr. par donneur/5 ans	Le taux maximal d'imposition (canton/commune) est de 37,4%. Lorsque le bénéficiaire reçoit plusieurs libéralités entre vifs ou pour cause de mort d'une même personne pendant 5 ans, le montant exonéré n'est accordé au total qu'une seule fois (article 24 LISD).
Genève	5000 fr. par donneur/10 ans	Le taux d'imposition maximal sur la part dépassant la franchise est de 54,6% (y compris les centimes additionnels).
Jura	10 000 fr. par donneur/5 ans	Le taux d'imposition est de 35%. Les biens que le bénéficiaire a acquis de la même personne durant les 5 ans précédent le décès ou la dernière donation sont cumulés. Si le montant cumulé dépasse la franchise, l'ensemble est soumis à l'impôt.
Neuchâtel	10 000 fr. par donataire/an	Le taux d'imposition est de 45%. Les donations exonérées peuvent être imposées si elles ont été exécutées pendant les 5 ans précédent l'ouverture de la succession.
Valais	2000 fr. par donneur/an	Le taux d'imposition est de 25%.
Vaud	10 000 fr. par donneur/an	Le taux d'imposition pour le canton et la commune peut atteindre au maximum 50%.

33 Usufruit A quelles conditions y renoncer?

Suite au décès de son mari, une épouse devient usufruitière de leur maison. Que se passe-t-il si elle ne peut plus assumer les charges?

Votre conjoint a fait un testament basé sur l'art. 473 du Code civil, vous instituant usufruitière de ses biens. Dans ce cas, les droits sur l'immeuble sont répartis de la manière suivante:

- ▶ En tant qu'usufruitière, vous avez la jouissance du bien immobilier, c'est-à-dire que vous pouvez l'occuper, ou, si ce n'est pas le cas, vous pouvez le louer et en retirer les bénéfices de location. Vous devez assumer les charges ordinaires du bien, c'est-à-dire les intérêts hypothécaires, les charges fiscales, l'entretien courant et non les grosses transformations. L'usufruit cessera à votre décès.
- ▶ Vos enfants sont les nus-propriétaires de l'immeuble, inscrits en tant que tels au Registre foncier. Ils peuvent vendre le bien immobilier, mais, vu l'usufruit qui le grève, la valeur en serait nettement diminuée. Les nus-propriétaires supportent l'amortissement et les charges extraordinaires du bien, par exemple: les remplacement de la toiture, réfection du chauffage, de la peinture, etc. Ils obtiendront juridiquement la jouissance du bien après votre décès.

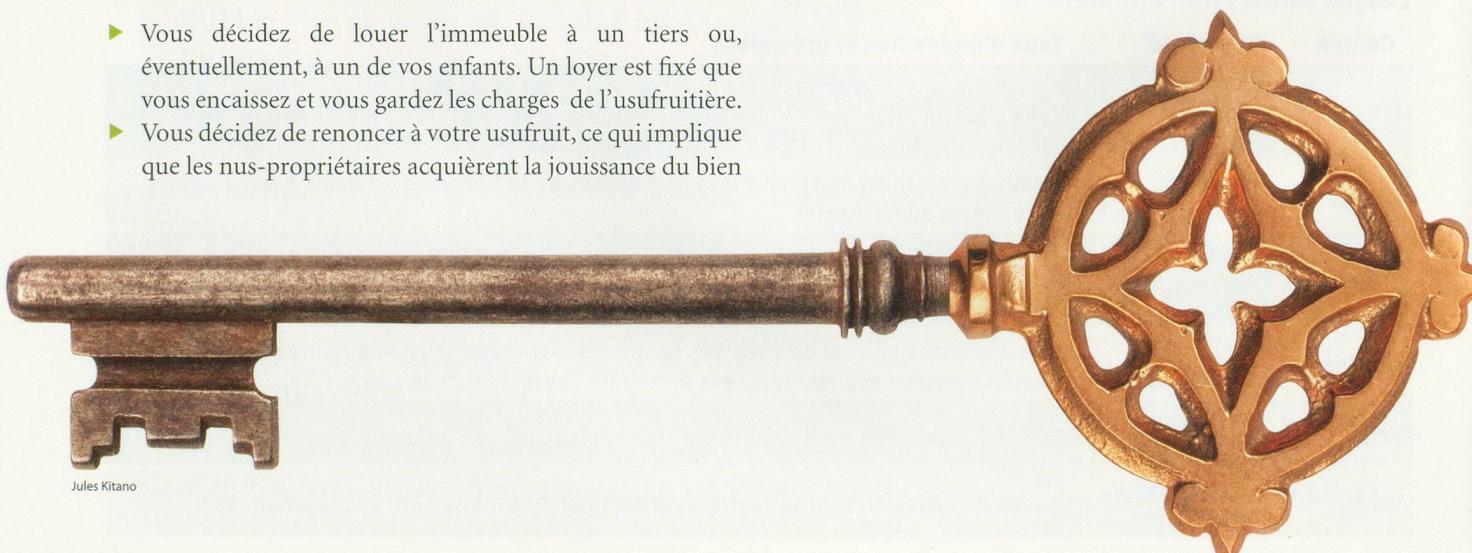
Si vous souhaitez ou devez quitter la maison, différentes hypothèses se présentent:

- ▶ Vous décidez de louer l'immeuble à un tiers ou, éventuellement, à un de vos enfants. Un loyer est fixé que vous encaissez et vous gardez les charges de l'usufruitière.
- ▶ Vous décidez de renoncer à votre usufruit, ce qui implique que les nus-propriétaires acquièrent la jouissance du bien

immobilier. Cette solution peut correspondre à un rachat de l'usufruit par les nus-propriétaires, dont le montant est fixé en fonction des circonstances (âge de l'usufruitier, valeur du bien immobilier). Néanmoins, l'usufruitier ne peut pas obliger les nus-propriétaires à ce rachat.

- ▶ Vous pouvez décider de renoncer à votre usufruit, sans contrepartie, ce qui implique un cadeau fait aux nus-propriétaires. Néanmoins, cette opération peut avoir des conséquences ultérieures, notamment si vous devez un jour vivre en EMS et que votre retraite est insuffisante pour en payer les frais. Les prestations complémentaires pourraient alors vous être refusées au motif que l'abandon de l'usufruit, sans contrepartie financière, est un dessaisissement de fortune. L'aide sociale serait alors accordée, mais avec la possibilité de participation aux frais des enfants qui ont bénéficié de cet abandon d'usufruit.

Le choix d'un testament avec usufruit sur un bien immobilier a des répercussions durant de nombreuses années. Il implique une maison en bon état d'entretien et surtout une bonne entente dans la famille.



Jules Kitano

34 Entretien des parents

Les obligations des enfants

Dès que vous avez un revenu imposable de 120 000 francs, vous êtes légalement obligé de subvenir en partie aux besoins de vos parents âgés. Pour autant, bien sûr, que leur situation requière une aide sociale.

Le Code civil prévoit que «chacun, pour autant qu'il vive dans l'aisance, est tenu de fournir des aliments à ses parents en ligne directe ascendante et descendante, lorsque, à défaut de cette assistance, ils tomberaient dans le besoin» (art. 328 CC). Ainsi, la question de savoir dans quelle mesure une personne doit entretenir ses parents âgés se pose. Cette aide dépend de la situation financière des parents, mais également de celle des enfants.

Tout d'abord, une personne âgée bénéficie de l'assurance vieillesse et survivants. Dans la plupart des cas, il y a également le versement d'une rente liée à la prévoyance professionnelle. Ces montants ne sont pas toujours suffisants et toute personne a droit, avant de demander de l'aide à sa famille, d'obtenir des prestations complémentaires à l'assurance vieillesse et survivants. Il s'agit de dispositions de droit fédéral.

Le calcul des prestations complémentaires est fonction des revenus et de la fortune de la personne concernée. La situation est particulière lorsque la personne âgée a fait donation de sa maison à ses enfants. En effet, l'ordonnance sur les prestations complémentaires prévoit

une procédure de dessaisissement de la fortune. Par exemple, si une personne âgée a donné sa maison il y a cinq ans à ses enfants, cette maison sera intégrée dans sa fortune actuelle, avec une déduction de 10 000 fr. par année, soit, dans l'exemple donné, de 50 000 fr. sur la valeur de la maison. Dans ce cas, il est peu probable que la personne âgée obtienne les prestations complémentaires.

Si l'AVS, la rente et les PC ne suffisent pas pour subvenir aux besoins de la personne âgée, elle peut s'adresser à l'aide sociale. Cette aide est organisée selon des règles cantonales. Et, selon les circonstances, notamment en cas de donation de biens, il peut être demandé aux enfants bénéficiaires de cette maison d'aider financièrement leurs parents.

Indépendamment de la donation d'une maison, il peut être demandé de l'aide aux enfants lorsqu'ils

vivent dans l'aisance. La jurisprudence des tribunaux a fixé «que vit dans l'aisance celui dont les ressources permettent non seulement de faire face aux dépenses nécessaires, mais de pouvoir encore continuer à mener un train de vie aisné tout en fournit la contribution réclamée». La Conférence suisse des institutions d'action sociale pose quelques principes, qui ont été récemment adaptés, à savoir que les enfants doivent disposer au minimum d'un revenu imposable de 120 000 fr. pour une personne seule et de 180 000 fr. pour un couple marié; les limites de fortune ont été également adaptées.



Ocskay Bence

35 Appartements protégés: le boom

Alternatives à la vie à domicile classique et au placement en institution, ces logements rencontrent un engouement sans précédent. Décryptage d'un phénomène sociétal nouveau.

Ces ainés-là sont encore assez autonomes pour ne pas vouloir aller dans un EMS, mais l'appartement conventionnel qu'ils occupent ne répond plus totalement à leurs besoins. Dans un contexte où le rallongement de l'espérance de vie est devenu une réalité, le financement des EMS très onéreux et la crise du logement une évidence, les appartements protégés semblent répondre aux besoins de nombreux seniors, comme le constate René Goy, directeur adjoint de Pro Senectute Vaud et responsable de l'action sociale: «Que ce soit à l'initiative de coopératives d'habitation ou de promoteurs privés, de nombreuses structures de logements protégés se construisent actuellement en milieu urbain et à la campagne. De toute évidence, cela répond à un intérêt, tant des jeunes seniors, en prévision de leurs vieux jours, que des plus âgés, qui souhaitent continuer à vivre chez eux, mais dont l'ancien logement n'est plus adapté par sa situation ou ses équipements.»

Ces appartements, au demeurant comme les autres (avec chambre, cuisine, salle de bain et séjour), s'intègrent en effet dans une structure plus globale, qui compte des locaux communautaires, comme une salle polyvalente ou un endroit qui permet d'accueillir une coiffeuse. Tout semble concourir au bonheur des ainés: moins d'isolement, des loyers généralement adaptés aux rentes, même les plus modestes, etc. «L'encadrement relationnel, l'environnement domestique, ainsi que les aides et les soins à domicile, si nécessaire, tiennent un rôle prépondérant», observe René Goy.

Entraide et solidarité

«La réelle plus-value tient avant tout à la solidarité et à l'entraide qui se développent entre locataires, telles la veille d'un résidant malade et la prise d'un repas en commun, enchaîne Jean-Pierre Lugon, directeur la Fondation Pro Senectute Valais, en évoquant les Domino, une structure intermédiaire qui existe depuis quinze ans dans ce canton. Ce concept s'articule autour de studios indépendants (équipés d'une kitchenette et d'une toilette adaptée) et d'espaces communautaires, comme le salon ou la salle à manger. «De plus, c'est moins onéreux qu'un EMS, en dépit de la présence matin et soir d'une auxiliaire de vie du Centre médico-social (CMS) de Sion et de soins personnalisés individuels, insiste Jean-Pierre Lugon. Les Domino sont aussi



Jakub Krechowicz

évolutifs, dans le sens où ils sont destinés à s'adapter aux attentes des nouveaux retraités, qui semblent vouloir une pièce supplémentaire.»

Rompre la solitude, y compris des couples

Willie Anhorn, lui, a emménagé en 2012 dans la coopérative d'habitations située à Pra Roman, sur les hauts de Lausanne. Septante-huit personnes, âgées de 58 à 91 ans, vivent dans l'un des huit petits immeubles Minergie où se trouvent 61 appartements de 2,5 ou 3,5 pièces. «Ce sont des logements classiques, avec en plus des locaux communs pour les animations, une conciergerie pour les résidants et un espace bien-être», détaille Willie Anhorn, 78 ans, également créateur du Concept NetAge qui a mené ce projet à bien. «Le résultat est conforme à mes attentes. Cela permet de rompre la solitude, y compris celle des couples, qui se retrouvent aussi souvent isolés. Car à la différence de nombreuses structures, nous les accueillons même si l'un des conjoints est atteint dans sa santé. Chacun a la clé de son appartement, dans lequel se trouve peut-être son animal de compagnie. On peut aussi participer à des activités, si on le souhaite. La liberté est totale. C'est un projet sociétal et intergénérationnel pour des personnes qui avancent en âge.» Tout simplement...

36

Décès Qui règle les formalités?

Cet aide-mémoire à l'intention des personnes confrontées à un décès a pour but de lister les entités administratives à informer et les démarches à accomplir.

Constat de décès

- Lors d'un décès dans un hôpital ou un établissement médicalisé, c'est l'établissement concerné qui réalise le constat médical de décès.
- Lors d'un décès à domicile, il est nécessaire de prendre contact avec le médecin de famille ou le médecin de garde, qui se chargera d'établir le constat médical de décès.

Le médecin établira un certificat de décès, document indispensable pour les formalités auprès de l'état civil.

Déclaration du décès

La déclaration du décès se fait dans les deux jours suivant le décès auprès de l'officier d'état civil du lieu où il s'est produit. C'est l'officier d'état civil qui avertira alors le juge de paix et l'autorité fiscale compétents.

Inhumation ou incinération

Une inhumation ou une incinération doit avoir lieu dans un délai légal compris entre 48 et 96 heures après le décès. Lorsque le corps est placé dans une chambre mortuaire, le délai peut être porté à 120 heures.

Les proches ont le libre choix de l'entreprise de pompes funèbres, quel que soit le lieu du décès ou le domicile du défunt.

Démarches administratives

Qui avertir ?

Généralement dans la semaine suivant le décès, il est recommandé d'avertir les entités suivantes:

- employeur du défunt
- caisse de compensation AVS
- caisse de pensions du défunt
- établissement(s) bancaire(s)
- assurance(s)
- un notaire de son choix

Compétences des entités administratives (pour le canton de Vaud)

Etat civil

L'Etat civil communique le décès au juge de paix ainsi qu'à l'autorité fiscale compétente.

Justice de paix

La justice de paix s'occupe:

- de réunir toutes les données utiles et relatives au défunt;
- d'informer et de convoquer les héritiers;
- de recueillir le testament que détiendrait une personne qui a l'obligation de le remettre;
- s'il y a lieu, de donner aux héritiers connaissance du testament et de l'homologuer;
- d'informer l'éventuel exécuteur testamentaire;
- de délivrer les certificats d'héritiers,
- dans les cas prévus par l'article 553 du Code civil suisse (CC), d'établir l'inventaire civil.

Administration cantonale des impôts

L'administration cantonale des impôts se charge notamment:

- d'envoyer la déclaration d'impôt ordinaire (revenu-fortune) du défunt aux héritiers qui sont chargés de la compléter.

Le conjoint survivant ou la famille du défunt doit effectivement établir une déclaration d'impôt: jusqu'à la date du décès du conjoint, les époux sont soumis à la taxation commune au taux d'imposition pour le couple; cette déclaration porte sur le revenu acquis du 1^{er} janvier à la date du décès et la fortune au moment du décès.

- de procéder à la taxation définitive

du dossier fiscal et de facturer les impôts ordinaires dus jusqu'au jour du décès.

C'est l'office d'impôt du district du domicile du défunt qui adresse au veuf ou à la veuve la détermination des acomptes qui lui incombent dès la date du décès.

Ainsi, l'administration cantonale des impôts:

- impartit aux héritiers ou leur représentant un délai de 30 jours pour que ceux-ci l'informent du choix du notaire;
- vérifie et clôture l'inventaire fiscal puis notifie le décompte et le bordereau d'impôt successoral au notaire.

Le notaire

C'est le notaire qui a pour mission de liquider le régime matrimonial sur le plan fiscal et de dresser l'inventaire fiscal.

Les héritiers ont le libre choix du notaire commis à cette tâche. Si les héritiers renoncent à désigner un notaire, c'est l'Association des notaires vaudois qui désigne un de ses membres afin de remplir les tâches suivantes:

- procéder à la liquidation du régime matrimonial sur le plan fiscal;
- dresser l'inventaire des actifs et des passifs du défunt et de son conjoint comprenant les dettes prévues par l'article 28 LMSD (dettes du défunt, frais funéraires usuels, frais de la justice de paix, honoraires de l'exécuteur testamentaire, etc.);
- vérifier le décompte final et le bordereau d'impôt successoral notifié par l'administration cantonale des impôts, en informer les héritiers, et se charger du règlement de cet impôt.

37

Votre santé mérite bien un check-up

C'est parce que le risque de maladies augmente considérablement après 50 ans principalement tous les dix ans. Il permet de déceler d'éventuels risques et de changer,

C'est certainement le capital le plus précieux qu'il nous ait été donné de gérer. Et à la bourse de la vie, les petits actionnaires que nous sommes tous ne peuvent pas se permettre de spéculer avec cette valeur refuge qu'est le capital santé!

Après un demi-siècle d'existence, il est donc fortement conseillé de faire estimer ce précieux patrimoine afin d'évaluer son potentiel risque et d'anticiper d'éventuels problèmes. «Les infections progressent de façon exponentielle après 50 ans. C'est à partir de ce moment que l'on assiste à d'importantes modifications du métabolisme cellulaire, qui entraîneront des perturbations dans le fonctionnement des organes et des systèmes, et déboucheront donc sur

un déclin physiologique généralisé et sur l'apparition de maladies. Un bilan de santé permet de procéder à un état des lieux précis, de déceler d'éventuelles pathologies latentes et d'identifier certains facteurs de risque qui pourraient compromettre l'état de santé dans les années à venir», argumente le professeur Jacques Proust, médecin-directeur du Centre de médecine préventive à la clinique de Genolier (VD).

Un message préventif qu'entendent de plus en plus de personnes, à en croire le spécialiste: «Les centres de check-up, que l'on trouve dans les hôpitaux et cliniques du monde entier, connaissent un engouement grandissant. Les praticiens sont généralement des médecins internistes qui possèdent une connaissance

étendue des différentes branches de la médecine, et particulièrement de la médecine préventive. Ils mettent à disposition tout le temps nécessaire à un bilan personnalisé et bénéficiant d'un environnement médicotechnique permettant de réaliser le jour même une grande variété d'examens complémentaires, d'où un important gain d'efficacité et de temps pour le patient.»

Où orienter la surveillance?

Concrètement, deux heures durant, le praticien s'appuiera sur plusieurs éléments pour poser les fondements de son bilan: l'histoire médicale du patient, ses symptômes, ses requêtes éventuelles, les différents examens et interventions effectués précédemment, les facteurs

que les spécialistes conseillent d'effectuer un bilan personnalisé complet, en si nécessaire, certaines mauvaises habitudes.

de risque existants, qu'ils soient d'origine héréditaire ou liés au mode de vie, et enfin les données de l'examen clinique. «Cette première évaluation médicale complète permet d'orienter la surveillance des années à venir et de restreindre les investigations futures aux éventuelles affections et facteurs de risques identifiés», affirme le spécialiste.

Surtout avant les dates clés

La plupart d'entre nous peinent toutefois encore à venir voir le médecin quand tout va (apparemment) bien, préférant continuer à vivre dans un présent agréable plutôt que de se projeter dans un futur que l'on risque de découvrir tourmenté! «C'est naturellement le désir de maintenir son état de santé et de prévenir certaines

affections qui sous-tend la démarche du check-up. Mais elle peut également découler d'une alerte tangible, de l'apparition d'un symptôme, de la déclaration d'une maladie dans l'entourage ou de la suggestion du médecin traitant. L'accès généralisé à l'information médicale, s'il est évidemment positif, est parfois aussi source d'anxiété et peut aussi motiver une demande d'investigation médicale.»

Selon une étude récemment publiée dans le *British Medical Journal*, nous serions d'ailleurs plus enclins à subir un examen de dépistage avant des dates clés, comme les fêtes de Noël ou à l'approche de notre anniversaire. Peut-être parce qu'il s'agit d'un beau cadeau à se faire à soi-même! Car ce ne sont pas les assurances qui nous

le feront, les complémentaires de certaines d'entre elles offrant seulement une modeste contribution. En fait, il est conseillé de poser la question à sa caisse préalablement pour ne pas avoir de mauvaise surprise. Toujours est-il que, sur le plan individuel, les bilans de santé permettent incontestablement d'éviter le développement de certaines maladies, même si d'un point de vue socioéconomique, les études chiffrées sont loin d'être concordantes quant à la rentabilité globale de ce type de démarche préventive...

Pour vous permettre d'aborder l'avenir avec sérénité, *Générations Plus* vous propose, décennie après décennie, une check-list – évidemment non exhaustive – pour réussir votre check-up!

À PARTIR DE 50 ANS

Cancer du col de l'utérus

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Le frottis cervicovaginal prévient le cancer du col de l'utérus, une maladie qui se développe à partir de lésions dites précancreuses causées par certains virus. Ce test gynécologique a permis de réduire la mortalité de 70% dans les pays industrialisés, et on estime que 90% des décès liés au cancer du col de l'utérus pourraient être évités grâce à un meilleur dépistage.

LES SIGNES SUSPECTS

Au stade initial, la lésion maligne est cliniquement muette. En revanche,

au cours de son évolution, on observe des pertes sanguines, parfois provoquées par un rapport sexuel ou une toilette intime.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Lors du frottis cervicovaginal, le gynécologue prélève des cellules du col utérin qui seront ensuite analysées. En fonction des anomalies cytologiques détectées, un traitement local visant à éliminer les cellules anormales sera proposé.

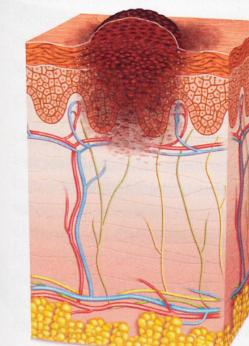
À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les ans jusqu'à 70 ans.



Alex Luengo

2013-2014



La peau est passée à la loupe au propre comme au figuré pour dépister les mélanomes

2013-2014

Mélanome

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la propagation de ce redoutable cancer de la peau, en constante augmentation depuis plusieurs décennies. S'il est repéré assez rapidement, il n'aura aucune chance d'avoir notre peau!

LES SIGNES SUSPECTS

L'apparition d'une tache brune ou le changement de forme ou de couleur d'un grain de beauté.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

La peau est passée à la loupe, au propre comme au figuré, par le dermato-

tologue. S'il a un doute au sujet d'un grain de beauté, il le prélèvera sous anesthésie locale pour confirmer ou infirmer l'existence d'un mélanome. On peut aussi faire une photographie des grains de beauté suspects, dont les images seront comparées d'une année à l'autre.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Les personnes à risque, à peau claire et/ou très ensoleillée, ou celles qui présentent des grains de beauté atypiques ou en grand nombre, doivent examiner leur peau régulièrement et consulter une fois par an.

À PARTIR DE 50 ANS

Ostéoporose

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la déminéralisation osseuse, qui représente un facteur de risque important de fractures, particulièrement des vertèbres et du col du fémur. En la matière, la femme est davantage exposée (7 fois sur 10), en raison des modifications hormonales consécutives à la ménopause. L'absence d'exercice physique, les carences alimentaires en protéines et en calcium, le déficit en vitamine D, le tabagisme et les antécédents familiaux sont autant de facteurs de risque.

LES SIGNES SUSPECTS

L'ostéoporose reste très longtemps asymptomatique. Des tassements vertébraux et des fractures spontanées peuvent en être la première manifestation.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

L'ostéodensitométrie est un examen indolore de quelques minutes qui consiste à mesurer aux rayons X la densité osseuse. Cet examen est généralement complété par une mesure de certains paramètres sanguins reflétant un éventuel dysfonctionnement du métabolisme osseux et permettant de proposer un traitement anti-ostéoporotique approprié.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Environ tous les cinq ans lorsque la mesure initiale ne montre pas de perte minérale osseuse.

Cardiovasculaires

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter la lésion définitive d'un organe tel que le cœur (infarctus du myocarde) ou le cerveau (accident vasculaire cérébral). Contrairement aux croyances populaires, les maladies cardiovasculaires sont loin d'être une exclusivité masculine. Les femmes y sont aussi exposées après la ménopause, quand leur protection hormonale disparaît.

LES SIGNES SUSPECTS

Ils sont variables selon les organes concernés. Essoufflement, douleur dans la poitrine, troubles visuels, troubles moteurs, douleurs dans les jambes. Au

début, les maladies cardiovasculaires évoluent toutefois sans provoquer ni douleur ni symptôme. Le tabagisme, l'absence d'activité physique, les antécédents familiaux, l'hypertension et une mauvaise alimentation offrent un terrain propice à leur développement.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Tout commence par un entretien et un examen clinique cardiovasculaire. Les analyses sanguines permettent ensuite d'apprecier les altérations qui représentent des facteurs de risques cardiovasculaires biologiques. Un électrocardiogramme réalisé lors d'un



CLIPAREA | Custom media

Cancer de la prostate

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Plus la prise en charge de la tumeur s'effectue rapidement, plus les chances de guérison sont importantes.

LES SIGNES SUSPECTS

Au début, la maladie évolue sans manifestation clinique. A un stade ultérieur, des difficultés ou un besoin fréquent d'uriner peuvent survenir.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Il s'agit d'un examen digital de la prostate (toucher rectal), assorti d'une prise de sang, qui détermine la concentration de l'antigène prostatique (PSA), indicateur d'une affection de la prostate (prostatite, hyperplasie prostatique ou cancer de la prostate) lorsqu'il est élevé. Lorsque la valeur du PSA augmente progressivement lors de plusieurs dosages successifs, une biopsie prostatique permettra de préciser la nature de la pathologie prostatique.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans lorsque le dosage précédent est normal.

effort physique (sur un vélo ou un tapis roulant) peut confirmer un éventuel défaut de vascularisation du muscle cardiaque. Des techniques d'imagerie médicale serviront à visualiser directement des obstructions artérielles par des dépôts de cholestérol et à proposer des stratégies thérapeutiques appropriées.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les trois ans, voire tous les ans si l'on accumule les facteurs de risque précédents. Mais dans tous les cas, une mesure régulière de la tension artérielle est conseillée.

Cancer colorectal

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eliminer totalement le risque de cancer du côlon. Ce cancer est favorisé par une alimentation pauvre en fibres et trop riche en viande et en graisses animales saturées. Il provient de la transformation de polypes (tumeurs bénignes) présents sur la paroi de l'intestin. Un dépistage précoce permet donc de retirer ces polypes avant qu'ils n'évoluent vers un cancer.

LES SIGNES SUSPECTS

Il n'y a en général aucun symptôme. Mais parfois, les polypes, à un stade déjà évolué, peuvent provoquer des saignements ou des glaires dans les selles, des douleurs du rectum ou de faux besoins.

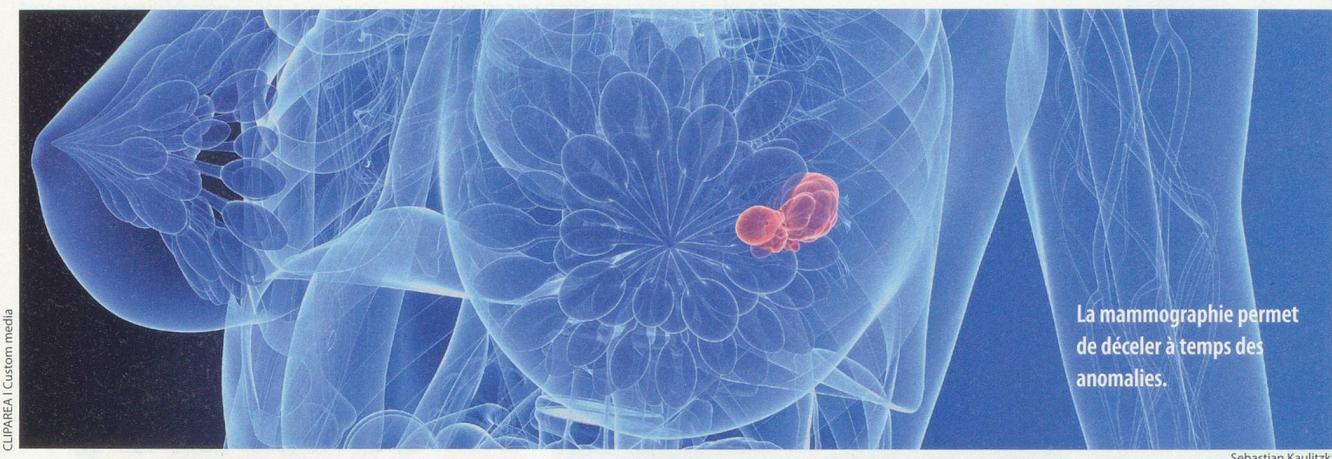
COMMENT SE PASSE LE TEST?

Après une préparation destinée à nettoyer le gros intestin (côlon), le gastro-

entérologue visualisera la totalité de la muqueuse colique grâce à une fibre optique introduite par voie rectale. Grâce à cet examen, on pourra enlever un éventuel polype qui sera analysé ultérieurement.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les sept ans lorsque l'examen précédent ne détecte pas de polypes.



Problèmes visuels

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Corriger un trouble de la réfraction lié à la presbytie et diagnostiquer une éventuelle pathologie telle que le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou la cataracte.

LES SIGNES SUSPECTS

Une diminution de l'acuité visuelle mais aussi, dans le cas de ces pathologies, des douleurs oculaires et/ou une vision périphérique ou centrale altérée, un éblouissement gênant lors de la conduite nocturne.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Le contrôle de l'acuité visuelle pratiqué chez l'ophtalmologue est indolore. La pression intra-oculaire, responsable du glaucome lorsqu'elle est élevée, est mesurée en dirigeant un jet d'air sur la cornée. Une opacification du cristallin, responsable de la cataracte, est observée lors de l'examen du segment antérieur de l'œil à la lampe à fente. D'éventuels dégâts du nerf optique ou des modifications de la macula peuvent être appréciés par l'examen direct du fond de l'œil, du champ visuel ou de la vascularisation de la rétine (angiographie rétinienne).

À QUELLE FRÉQUENCE?

Chaque deux ans ou si l'on ressent un dérangement inhabituel. À partir de 60 ans, il est en revanche recommandé de le faire une fois par an.

Cancer du sein

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Repérer précocement ce cancer, qui touche 10% des femmes, augmente les chances de guérison et limite également l'agressivité du traitement.

LES SIGNES SUSPECTS

Une tuméfaction dans le sein lors d'une autopalpation, un écoulement du ma-melon ou une anomalie de la peau du sein.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

La mammographie, qui dure une vingtaine de minutes, permet de déceler une anomalie dans la structure des glandes mammaires grâce à une radiographie de chaque sein. Cet examen est généralement complété par une échographie mammaire qui peut aussi révéler la présence de kystes.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans lorsque l'examen initial est normal. Remboursée, elle devient payante après 65 ans!



À PARTIR DE 60 ANS

Perte auditive

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Eviter l'isolement social qui pourrait en découler, en proposant une aide auditive lorsqu'elle est indiquée.

LES SIGNES SUSPECTS

Des difficultés à suivre des conversations de groupe, faire répéter les

gens, monter le son de la télé et éléver la voix plus que nécessaire quand on s'exprime.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

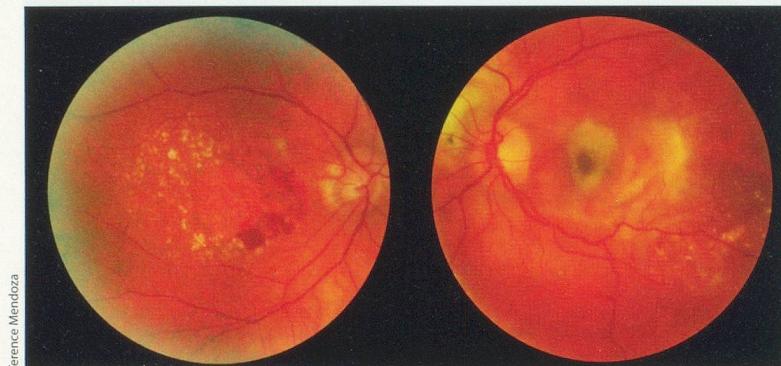
Le contrôle de l'acuité auditive, appelé audiometrie, est effectué par un oto-rhino-laryngologue. L'examen se déroule dans une cabine insonorisée.

Le patient, un casque sur les oreilles, doit identifier des sons de différentes fréquences.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Tous les deux ans, puis chaque année après 70 ans. Et bien évidemment, en cas de problèmes.

À PARTIR DE 70 ANS



La détérioration de la macula, une influence directe sur la qualité de la vision.

Dégénérescence maculaire

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Prévenir la perte de la vision précise, liée à la détérioration de la macula (DMLA), zone centrale de la rétine où la concentration des cellules visuelles est maximale. Au-delà de 75 ans, près de 10% des personnes seraient atteintes d'une forme avancée de la maladie, dont l'âge est le plus grand facteur de risque.

LES SIGNES SUSPECTS

Une distorsion des lignes droites (par exemple les grilles de mots croisés), une perte de la vision précise, un plus grand besoin de lumière pour la lecture ou des travaux de précision, une adaptation lente après un changement d'intensité de la lumière ou une perception altérée des couleurs.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Dans un premier temps, l'ophtalmologue examine la rétine, après avoir dilaté la pupille. Il s'agit d'un examen simple, rapide et indolore. En cas de modifications de la macula, d'autres investigations plus sophistiquées (angiographie rétinienne par exemple) seront proposées afin de préciser les modalités de traitement.

À QUELLE FRÉQUENCE?

Une fois par an, ou dès qu'un des symptômes mentionnés ci-dessus est constaté.

Maladies neurodégénératives

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

Une prise en charge au stade initial des maladies neurodégénératives, telles que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, permet une meilleure efficacité des traitements, préservant ainsi plus longtemps l'autonomie de la personne.

LES SIGNES AVANT-COUREURS

Pour la maladie d'Alzheimer, ce sont des problèmes de mémorisation, d'orientation, des troubles de la personnalité et du comportement. Ce sont généralement les proches qui prennent conscience de ces changements. Concernant la maladie de Parkinson, c'est l'apparition de tremblements ou, au contraire, une difficulté à se mouvoir qui constituent les signes d'appel.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Il s'agit dans un premier temps d'un examen neurologique complet agrémenté de tests psychométriques simples, mais très évocateurs de maladie neurodégénérative. Dans ce cas, un bilan neuropsychologique approfondi est proposé, souvent complété par des analyses sanguines destinées à éliminer d'autres causes d'altération des fonctions cognitives, ainsi qu'une imagerie cérébrale (IRM).

À QUELLE FRÉQUENCE?

Dès que les signes avant-coureurs mentionnés sont constatés.

À PARTIR DE 80 ANS

Carences alimentaires

L'INTÉRÊT D'UN DÉPISTAGE

éviter la dénutrition (carence alimentaire quantitative) et la malnutrition (carence alimentaire qualitative), et les affections qu'elles induisent: perte de la masse musculaire et de la force musculaire, ostéoporose, vulnérabilité aux agressions virales et bactériennes, sensibilité au chaud et au froid, fatigue, fragilité générale, troubles neurologiques ou cognitifs, malaises et chutes, etc. En termes de qualité et de diversité, les besoins nutritionnels restent identiques quel que soit l'âge. Bien souvent, les personnes âgées diminuent leur ration quotidienne de protéines (viande, poisson, œuf, produits laitiers), privilégiant plutôt les hydrates de carbone (sucres).

LES SIGNES SUSPECTS

Ceux décrits, juste avant.

COMMENT SE PASSE LE TEST?

Outre l'examen clinique au cours duquel sont évalués la masse grasse, la masse musculaire et détectés divers signes physiques de malnutrition, le médecin prescrira des analyses sanguines permettant de déceler d'éventuelles carences nutritionnelles (protéines, vitamines, minéraux).

À QUELLE FRÉQUENCE?

En cas de perte de poids ou d'apparition des affections mentionnées ci-dessus.

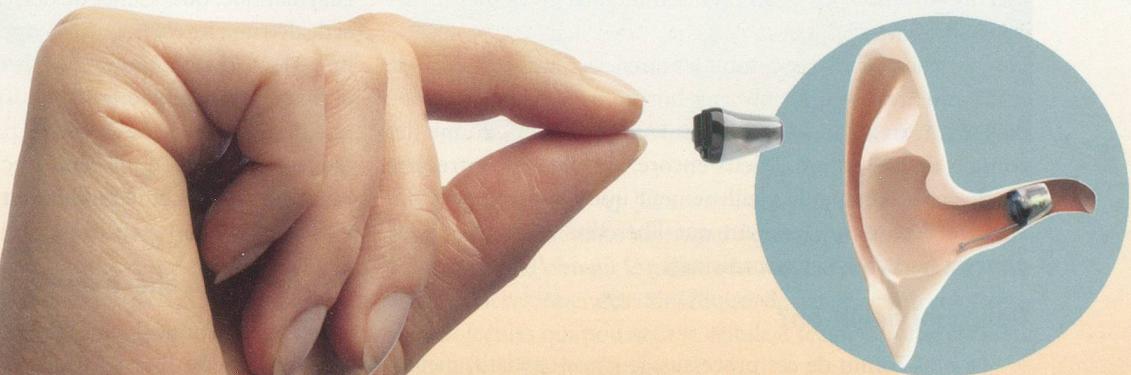

Monkey Business Images

PUBLICITÉ

L'INVISIBLE

Près de chez vous!

Personne n'a besoin de savoir que vous portez une solution auditive



**Pour un essai gratuit,
contactez-nous près de chez vous**

audition plus
vos spécialistes de l'audition

Pully - Oron - Echallens
021 728 98 01

Neuchâtel
032 724 80 15

agisson G
l'audition retrouvée

Genève - Gland
022 738 38 33

38 Vieillir jeune, est-ce possible?

Un bel espoir, mais où trouver ces praticiens qui se sont mis au service de l'éternelle jeunesse et comment procèdent-ils? Réponse au Centre de médecine préventive de la Clinique de Genolier, dirigé par le Pr Jacques Proust.

Vivre de plus en plus vieux, voilà qui est acquis... statistiquement. Vivre jusqu'au bout en pleine possession de toutes nos facultés est nettement plus problématique. C'est la tâche à laquelle s'attelle la médecine anti-âge avec un arsenal de techniques visant à diagnostiquer le plus tôt possible les premiers signes de dysfonctionnement et y remédier de façon personnalisée.

Au-delà des traitements usuels et des conseils bien connus de vie saine, ces stratégies anti-âge visent à stimuler de toutes les façons possibles les mécanismes de régénération de l'organisme.

La consultation anti-âge donnée au Centre de prévention de Genolier s'étale sur deux heures et les analyses, poussées à l'extrême, prennent en compte plus d'une centaine de paramètres. Tous les facteurs de risque sont traqués, des divers marqueurs tumoraux aux valeurs hormonales en passant par les concentrations en vitamines et minéraux et les marqueurs du vieillissement*.

Le médecin anti-âge comble les carences, après avoir élucidé leur cause, remonte les niveaux hormonaux, en testostérone ou DHEA, traite les maladies dès leur apparition, donne des conseils de prévention. Mieux encore, il évalue et contrecarre les divers processus de vieillissement que les chercheurs ont réussi à décortiquer, sachant que l'hérédité n'intervient que pour un tiers dans ces mécanismes.

Pourquoi vieillit-on?

Le plus connu de ces processus, le stress oxydatif, met en cause les radicaux libres. Ces molécules produites par l'activité cellulaire au contact de l'oxygène détériorent les cellules jusqu'au cœur de leur ADN. «Le prix à payer pour respirer, ce sont les radicaux libres», résume le Pr Proust. Comme si cela ne suffisait pas, nos tissus se caramélisent lorsque les sucres nécessaires à notre métabolisme réagissent avec les acides aminés qui composent nos protéines (c'est la «glycation»). Et pour ne rien arranger, les mitochondries, les merveilleuses petites piles qui, à l'intérieur du cytoplasme, fabriquent et distribuent l'énergie nécessaire à la cellule, se déchargent peu à peu, mettant la cellule hors d'usage.

Contre ces mécanismes délétères, le corps a mis en place des mécanismes de défense que la médecine anti-âge cherche à soutenir avec une palette de molécules spécifiques. Certaines ralentissent la glycation ou stimulent les mitochondries. D'autres détruisent les radicaux libres en les bombardant d'antioxydants, des molécules présentes dans certaines vitamines et davantage encore dans les pigments végétaux. Le plus prometteur d'entre eux, c'est l'astaxanthine, un pigment rose tiré de certaines algues, qui se retrouve chez les crevettes friandes d'algues et chez les flamands amateurs de crevettes.

Tout se dégrade, tout se répare

Malgré ces multiples stratégies, des lésions finissent par se produire. Mais tout n'est pas perdu, car l'organisme dispose d'une dernière et puissante ligne de défense, un système de maintenance et de réparation de nature essentiellement enzymatique, qui permet de détecter les lésions, de les réparer et de détruire les éléments irrécupérables. «Notre organisme est un système dynamique en état de dégradation et de réparation permanente, explique le Pr Proust. Sans ces puissantes forces réparatrices, nous ne vivrions pas un seul jour. Lorsqu'on est jeune, elles s'équilibrent avec les forces de dégradation. La rupture de cet équilibre est l'un des mécanismes du vieillissement.»

Se priver pour aller mieux?

Et c'est là que la médecine anti-âge nous réserve une surprise de taille. Il est en effet possible de stimuler les forces de réparation... en diminuant l'apport de calories alimentaires. Les chercheurs sont formels: «restreindre la quantité de calories tout en prévenant les carences en vitamines et oligo-éléments par des compléments alimentaires est le seul moyen d'augmenter l'espérance de vie des mammifères tout en améliorant l'état de santé général.» Toutes les études confirment ce principe. Il est établi que les souris qui reçoivent 30% de moins de calories vivent 30% plus longtemps. Les études sur les primates ne sont pas terminées, mais les résultats intermédiaires révèlent des bénéfices importants sur la santé, avec tous les indicateurs au beau fixe et un faible risque de maladies dégénératives.



La médecine anti-âge vise à stimuler le mécanisme de régénération de l'organisme, peau comprise.

Black Rock Digital

Bien que les études sur les humains soient quasi inexistantes, la longévité exceptionnelle et la bonne santé des habitants de l'île d'Okinawa, au Japon, pourraient bien s'expliquer par une forme de restriction calorique: la coutume du «hara hachi bu» (manger jusqu'à être à 80% plein) associée à un mode d'alimentation équilibré.

Une pilule anti-âge

Comment expliquer ce mystère? Pour faire simple, très simple, disons que, en cas de pénurie alimentaire, l'organisme, sous l'influence de gènes (les sirtuines), dirige plutôt son énergie vers les forces réparatrices, afin d'assurer sa survie, tandis qu'en période d'abondance, il néglige les forces réparatrices au profit d'autres activités, de reproduction notamment.

Faudrait-il donc se mettre au régime? «Surtout pas, estime le Pr Proust. Un tel mode d'alimentation est impraticable à

long terme et présente un risque de carences. Mais il existe un autre moyen d'obtenir le même résultat. Les chercheurs sont en train de développer des mimétiques de la restriction calorique: des molécules qui poussent la cellule à réagir comme si elle se trouvait en état de pénurie.»

Le candidat le plus prometteur, parmi ces pilules anti-âge, est, aux yeux du Pr Proust, le resvératrol, extrait de la gousse du raisin rouge. Les souris auxquelles on administre cette molécule vivent plus longtemps en meilleure santé, tout en continuant à manger à leur faim...

* La consultation n'est pas couverte par l'assurance de base. Seule une complémentaire, avec prise en charge des prestations de médecine préventive, permet de se faire rembourser partiellement.

39

Le cancer du sein

au centre d'une approche globale

Le traitement de cette tumeur maligne, la plus répandue chez la femme, connaît des évolutions remarquables qui se traduisent par une progression constante du taux de guérison et de la survie sans récidive.



Monkey Business Images

L'émergence de la sénologie – spécialité médicale importante dans le cadre de la création de centre du sein qui œuvre pour une prise en charge globale de la patiente – contribue aujourd'hui aux succès thérapeutiques dans le traitement du cancer du sein. Grâce à un

dépistage systématique et des traitements plus ciblés, le taux de guérison s'améliore régulièrement et les femmes reprennent le cours de leur vie affective, sociale et professionnelle plus rapidement, et souvent délestées des séquelles beaucoup mieux maîtrisées. Avec une équipe médicale multidisciplinaire très

complète, le Dr Pierre-Alain Brioschi, gynécologue-oncologue à la Clinique de Genolier (VD), dirige depuis deux ans un centre du sein en attente de son label officiel Société suisse de sénologie. Il revient sur les évolutions majeures des deux dernières décennies et sur la nécessité d'une prise en charge globale.

Quelles évolutions le traitement du cancer du sein a-t-il connues ces dernières années?

Dr P.-A. Brioshi. Elles sont nombreuses et touchent plusieurs aspects de la maladie. Tout d'abord en chirurgie, nous pratiquons beaucoup moins de mastectomie, les actes chirurgicaux ciblent désormais les tumeurs par un repérage pré-opératoire précis, avec des résultats et un degré de sécurité aussi satisfaisants. Le vécu des patientes avec une image corporelle préservée est en conséquence nettement meilleur, car le sein est conservé. De plus, le curage axillaire systématique, qui consistait à retirer chirurgicalement une grande partie de la chaîne ganglionnaire située dans l'aisselle, a pu être abandonné dans un grand nombre de cas. Il suffit, en effet, de détecter le ganglion sentinelle, premier ganglion de la chaîne et représentatif des autres et de l'analyser. Les autres ganglions de la chaîne ne seront enlevés que si le ganglion sentinelle est métastatique. Les ganglions sont la première barrière de protection contre les germes et autres agressions, sans oublier qu'ils drainent la lymphe. Mais leur résection est toujours grevée dans 5 à 10 % des cas de complications, comme le lymphoœdème, aussi appelé le syndrome du «gros bras».

L'autre évolution concerne l'épidémiologie. Cette science recherche les facteurs qui peuvent avoir un impact positif ou négatif sur la genèse ou le développement d'une maladie

et en ce qui concerne le cancer du sein, de nombreux facteurs de risque d'importance variable sont à relever: l'âge de la patiente, l'ethnie, des antécédents de maladie bénigne du sein, le mode de vie, le tabagisme, l'obésité, les habitudes alimentaires, la sédentarité et certains traitements hormonaux.

Comment les traitements post-opératoires ont-ils évolué?

Les traitements médicamenteux pré-opératoires et postopératoires sont dans l'ensemble plus efficaces. Cette efficacité est principalement liée au fait qu'ils sont aujourd'hui mieux ciblés. Qu'il s'agisse d'hormonothérapie, de chimiothérapie ou de radiothérapie, l'analyse précise des caractéristiques biologiques intrinsèques de chaque tumeur permet de mieux adapter le traitement et ainsi d'améliorer les résultats. On agit au cas par cas et la thérapie se personnalise de plus en plus.

Lequel de ces traitements vous semble le plus révolutionnaire?

Ils contribuent tous à l'amélioration des résultats, et c'est la succession cumulée des petites améliorations qui est déterminant. Bien que les résultats à long terme soient en un des critères principaux d'évaluation, les contraintes et les effets secondaires des différents traitements peuvent préériter plus ou moins fortement la qualité de vie des patientes. Dans cette dernière perspective, l'IORT ou RadioThérapie Intra-Opératoire

représente à mes yeux une avancée remarquable. Grâce à cette nouvelle technique, les patientes n'ont plus à subir cinq à sept semaines d'irradiations quotidiennes postopératoires (30-35 séances), avec les risques d'effets secondaires sur la peau ou les autres tissus sains voisins (côtes, cœur, poumons). Aujourd'hui, une seule séance de radiothérapie, réalisée durant l'opération et ciblée sur la région mammaire où se situait la tumeur et à risque de récidive peut remplacer toutes ces séances.

En Suisse, l'Institut multidisciplinaire d'oncologie de la Clinique de Genolier était le premier dès 2010 à offrir ce traitement par électrothérapie. Actuellement près de 180 patientes ont pu bénéficier de cette technique. L'IORT ne s'applique il est vrai que sur des cancers précoces et selon un protocole très strict inspiré par les sociétés internationales de radiothérapie.

Ce traitement de radiothérapie intra-opératoire permet d'éviter un certain nombre d'effets secondaires cutanés et des organes avoisinants et de supprimer les contraintes de 30 à 35 jours de traitements.

Sait-on aussi mieux traiter les effets secondaires?

Bien sûr et on parle d'ailleurs de traitements de support ou de soins de support, qui aident la patiente à mieux tolérer les effets secondaires de la thérapie. Ces soins ont pris tellement d'importance ➤

Un carnet de bord et un observatoire au service des patientes

C'est le cancer le plus fréquent chez la femme. Face à ce fléau, l'Association Savoir Patient (ASAP) œuvre, depuis 2001, pour l'amélioration de la qualité de vie pendant et après les traitements.

Pour être précis, l'association regroupe en fait deux entités (le Réseau Cancer du sein et le comité Qualité de vie et Cancer). Ces structures réunissent des patientes bénévoles, mais aussi des chercheurs et des professionnels de la santé et du social de Suisse romande. Elles sont destinées à pointer les principales problématiques vécues par les femmes et à réagir rapidement en apportant des solutions concrètes. Outre un «marrainage» (un soutien entre patientes), chaque femme concernée peut obtenir gratuitement,

dès son diagnostic, le Carnet de bord Hans Wilsdorf®. Ce coffret propose des outils et permet de consigner son parcours à travers la maladie. Ces données sont prises en compte dans le processus de partenariat avec les professionnels de la santé, et destinées à améliorer les soins et l'accompagnement. Elles nourriront les recherches et les actions de l'Observatoire des effets adverses, constitué à la demande des patientes.

Le carnet de bord peut être aussi un élément précieux pour les équipes soignantes. En s'appuyant sur ces renseignements provenant du vécu, celles-ci peuvent d'une manière continue optimiser le suivi des patientes.
www.savoirpatient.ch

qu'ils constituent une branche à part entière. Ils peuvent tout autant diminuer les nausées, ralentir la perte des cheveux, réduire les douleurs osseuses et, dans tous les cas, améliorer le confort général et l'image de soi.

Alors, pourquoi créer un centre du sein?

Parce que ces centres vont encore plus loin. Ce sont des entités capables de regrouper la totalité des spécialités médicales et les soins de support, pour une prise en charge globale, personnalisée et de grande qualité. De plus, la concentration des différents partenaires médicaux et paramédicaux dans un même lieu comprenant toutes les structures techniques renforce encore les interactions thérapeutiques et, par là, la qualité des soins. Ces centres sont à mes yeux la meilleure approche et contribuent énormément à la survie des patientes.

Comment cela fonctionne-t-il?

Le centre du sein est animé par un directeur médical, lui-même épaulé par une infirmière de référence qui suit la patiente dès la première consultation. Mais il est avant tout un groupe de travail multidisciplinaire qui englobe tous les spécialistes impliqués: du gynécologue-oncologue au, radiothérapeute, oncologue médical, pathologiste, psychiatre, psychologue, radiologue, chirurgien plasticien, acupuncteur, physiothérapeute, diététicien, etc. Ces spécialistes se réunissent au moins une fois par semaine, pour décider ensemble et coordonner leurs actions, tout en gardant la patiente au centre de leurs préoccupations. Par cette approche, la patiente n'est plus renvoyée d'un cabinet à un autre. Elle est entourée et écoutée par des spécialistes qui se côtoient régulièrement pour aboutir au meilleur traitement possible, en tenant compte de son avis. La prochaine étape va consister

à intégrer, via vidéoconférence, les spécialistes de la Clinique de Fribourg ainsi que d'autres cliniques et hôpitaux. L'objectif est que Fribourg et les autres cliniques puissent bénéficier des atouts de Genolier et réciproquement.

Quels traitements complémentaires offre ce centre?

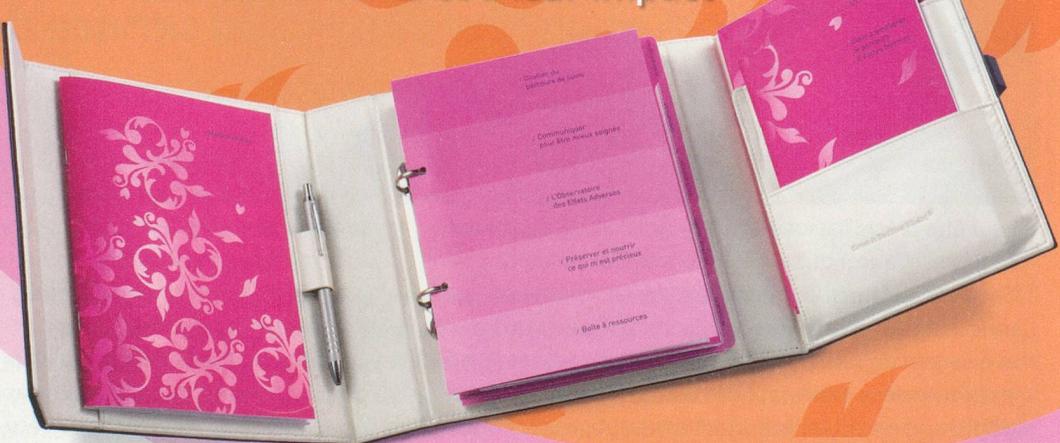
On s'intéresse beaucoup à certaines approches psychologiques comme par exemple l'arthérapie ou la musicothérapie que l'on pense intégrer dans notre centre, car elle permet l'expression des angoisses par une approche musicale. Parmi les «aides complémentaires», on peut encore citer l'acupuncture, la sophrologie et la naturopathie. Certaines de nos patientes ont déjà recours à la médecine anthroposophique, qui apporte parfois une aide précieuse et un apaisement psychologique apprécié. Nous offrons également un accompagnement spirituel sans religion particulière.

PUBLICITÉ

**L'Association Savoir Patient a besoin de votre soutien !
Vos dons sont indispensables pour nous permettre de mener à bien nos actions**
CCP : 17-200012-9 - IBAN : CH07 0900 0000 1720 0012 9 mention "Réseau Cancer du Sein"

Cancer du sein? Le Carnet de Bord Hans Wilsdorf®

**vous aidera à mieux naviguer et à garder le cap
face aux traitements et à leur impact**



remis gratuitement par:



asap

**réseau cancer du sein
observatoire des
effets adverses**

55, bd de la Cluse | 1205 Genève
Tél +41 (0)22 379 49 76/78

rcs@savoirpatient.ch
www.savoirpatient.ch

Avec le soutien de la
**FONDATION
HANS WILSDORF**

40 Pardon, tu peux répéter, s'il te plaît?

**Perdre progressivement l'ouïe à partir de la cinquantaine est normal.
Mais à quel stade faut-il consulter un spécialiste?**

La presbyacousie est à nos oreilles ce que la presbytie est à nos yeux: le signe que l'on vieillit. Personne n'est épargné, puisque c'est la cause la plus fréquente de surdité chez les plus de 50 ans.

Ce trouble de l'audition s'installe de façon progressive et insidieuse. Dans un premier temps, on éprouve la désagréable impression de mal comprendre certains mots. Un phénomène dû à la perte de la perception des sons aigus qui permettent une bonne compréhension de la parole. Conséquences: on demande souvent à notre interlocuteur de répéter ce qu'il vient de dire et on a tendance à augmenter le son de la radio ou de la TV. La plupart du temps, ce sont les proches qui constatent l'apparition des difficultés auditives.

Dans un deuxième temps, la compréhension de la parole devient difficile dans un milieu bruyant. C'est le signe le plus fréquemment évoqué lors d'une première consultation. Ce stade s'accompagne volontiers d'une intolérance aux sons forts.

Intervenir le plus tôt possible

Enfin, arrive le moment où seules les voix fortes sont perçues. Plutôt que d'affronter les situations difficiles, on s'isole et on fuit les relations familiales et sociales. Le risque, à terme, est de sombrer dans une dépression.

Beaucoup de gens pourraient voir leur qualité de vie s'améliorer grâce à un appareillage. Aujourd'hui, on parvient à corriger des pertes même légères, ce qui n'était pas possible technologiquement il y a 10 ans.

A cela s'ajoute le fait que dépister et corriger précocement la presbyacousie est primordial. Plus on intervient tôt, mieux c'est, puisque le but d'un appareillage précoce est d'améliorer l'audition, mais aussi de la rééduquer. Ce qu'il faut chercher à éviter, c'est la désaccoutumance auditive. Une faiblesse auditive non traitée va en effet entraîner une atrophie de la capacité du cerveau à traiter les signaux acoustiques.

Au fil du temps, la compréhension de la parole va baisser continuellement. Par ailleurs, moins on attend pour se faire appareiller, plus on aura de la facilité à s'adapter aux aides auditives. On évitera notamment l'effet «éblouissement sonore» que le cerveau, atrophié, n'est plus capable d'analyser.

Certains souffrent de presbyacousie dès 40 ans, d'autres vers 80 ans. Tout dépend de l'histoire auditive de chacun. Un simple test, réalisé chez des audioprothésistes ou chez un médecin ORL, seul habilité à poser un diagnostic, permet de faire le point sur son audition. Quant au choix de se faire appareiller, il est très individuel et dépend essentiellement de la gêne ressentie par la personne. Un instituteur de 50 ans n'a pas les mêmes besoins qu'un retraité de 80 ans.



damato

41 Bougez pour moins souffrir!

Rien ne vaut le mouvement pour oublier les petites douleurs. Explications du P^r Christophe Büla, chef du service de gériatrie du CHUV, qui remet en cause les idées reçues.

Faire de l'exercice n'a pas qu'un but préventif; deux mécanismes permettent de se sentir mieux. D'abord, la sécrétion d'endorphines qui agit directement sur la douleur. Ensuite, il existerait un effet anti-inflammatoire induit par les mouvements. La synergie entre les deux semble efficace, en particulier sur les insuffisances circulatoires dans les jambes.

Mais, déjà, le simple fait d'effectuer quelques gestes avec les bras le

matin, par exemple, assouplit les tissus et amène un mieux-être. De ce point de vue, bouger peut être une bonne alternative aux antalgiques.

L'exercice est mauvais pour les os

X Non, au contraire, la pratique d'activités physiques a un effet positif sur les os et prévient notamment les risques d'ostéoporose. C'est valable aussi pour l'arthrose, toujours en raison de l'effet anti-inflammatoire.

D'un point de vue sanitaire, il est recommandé de se mettre au sport

X ✓ Oui et non. On ne demande pas aux gens de s'acheter des baskets, des combinaisons ou des justaucorps et de se mettre à courir. En tout cas, pas dans un premier temps. L'objectif est d'atteindre le premier niveau, à savoir de marcher par exemple trois fois trente minutes par semaine sur un laps de temps de six mois. Ensuite, on peut par exemple se mettre au nordic walking.

Il faut marcher trente minutes d'affilée

X Pas nécessairement. Une demi-heure, c'est l'objectif à atteindre, qu'il importe si l'exercice est fractionné.

Mieux vaut s'entraîner seul

X Non. Se remettre à la marche ou à de la gymnastique douce, par exemple dans un parc l'été, est plus facile en groupe. On se motive et on ne fait plus attention au regard des autres pour qui un senior effectuant des mouvements constitue, hélas, une attraction! Et puis, il ne faut pas négliger l'importance d'entretenir une vie sociale.

On peut se passer de somnifères

X ✓ Oui et non, mais ne vous mettez jamais en activité durant les heures qui précèdent le sommeil. A noter qu'un petit effort dans la journée est généralement synonyme de meilleures nuits.

Les escalators sont à proscrire

✓ Oui, définitivement. C'est un des drames de notre société. Même pour aller au fitness, les gens empruntent les escaliers roulants. Monter des marches, descendre une station plus tôt et marcher, quand vous prenez le métro, sont autant de recommandations à inclure dans notre quotidien. Le message est simple: changez vos habitudes! Tout est aujourd'hui conçu pour nous faciliter la vie, comme la télécommande de la télévision, mais cette technologie va à l'encontre du moindre effort!



Alexander Raths

42 Quand uriner devient douloureux

Avec l'âge, la prostate grossit chez les hommes. Les risques d'adénome existent; il vaut donc mieux agir en amont. Le point avec le Dr Yannick Cerantola, du CHUV.

Cette glande pèse 20 grammes. Et elle s'avère fort utile puisqu'elle a pour but de sécréter un liquide qui se mélange au sperme et favorise la fertilité, ainsi que de contrôler le passage urinaire dans l'urètre. Mais, avec l'âge, la prostate a tendance à grossir chez la majorité des hommes. «Les symptômes apparaissent généralement à partir de 50 ans», précise le Dr Yannick Cerantola, spécialiste à Lausanne.

C'est là que les complications surviennent: si la prostate prend de l'envergure à l'extérieur, elle le fait aussi à l'intérieur... Elle comprime ainsi l'urètre qui passe en son milieu, ce canal dont le but est d'évacuer l'urine contenue dans la vessie. La suite se devine: une difficulté pour l'homme à se soulager, pouvant aller, dans certains cas, jusqu'à l'obstruction. Il s'agit de l'adénome de la prostate.



CLIPAREA | Custom media

QUAND FAUT-IL S'INQUIÉTER?

«Généralement, les patients disent que leur jet perd de la puissance, qu'ils ont tendance à se faire sur les pieds. Ou alors ils se soulagent en deux temps, mais généralement, on constate qu'ils n'arrivent jamais à vider complètement leur vessie d'où un besoin fréquent d'uriner, on se réveille plusieurs fois dans la nuit.»

L'EXAMEN L'urologue va d'abord contrôler la puissance et le volume d'une miction. Ensuite, un ultrason viendra appuyer le diagnostic, ainsi qu'un toucher rectal, tous actes qui permettront de déterminer s'il faut entamer un traitement.

TRAITEMENT NON INVASIF En première et deuxième lignes, les médecins favoriseront tant que possible un traitement, d'abord avec le Pradif qui agit sur le muscle lisse de l'urètre et de la prostate, permettant ainsi une meilleure évacuation. Si c'est insuffisant, une autre arme qui a fait ses preuves peut intervenir: le Duodart.

Celui-ci va, en plus de détendre le muscle lisse, bloquer la production locale de testostérone, responsable de l'augmentation de la taille de la prostate.

EFFETS SECONDAIRES Ils sont déjà bien là: baisse de la tension, éjaculation rétrograde, le sperme ne s'écoulant plus vers l'extérieur, mais dans la vessie.

LA CHIRURGIE STANDARD Le traitement standard, le mieux accepté par les patients, est appelé la résection transurétrale de la prostate ou TURP. «On introduit par l'urètre une caméra et un fil à beurre électrique. Et on va réséquer des petits copeaux de la prostate à l'intérieur pour libérer au maximum le canal. L'opération se fait sous péridurale ou anesthésie complète, nécessitant ensuite un rinçage de la vessie par sonde urinaire durant 48 heures afin d'évacuer le sang.

COMPLICATIONS Dans 75% des cas, le patient connaîtra par la suite une éjaculation rétrograde. Et dans 5%, il

y a risque d'impuissance si au cours de l'opération les nerfs permettant l'érection, situés à l'extérieur de la prostate, sont touchés par accident. L'incontinence est rare (<1%).

CHIRURGIE PLUS RADICALE Il est fréquent que la prostate grossisse avec l'âge, de 20 à 40 grammes, mais chez certains elle peut atteindre 80 grammes ou plus. Dans ces cas, le chirurgien va prendre son scalpel, ouvrir le ventre, inciser la prostate en deux et «avec le doigt», énucléer ce qui obstrue l'urètre.

PAR LASER Cette technique, qui a fait ses preuves depuis dix ans, est utilisée par exemple pour des patients cardiaques, chez qui l'on ne peut stopper les médicaments anticoagulants et qui présentent donc un risque élevé d'hémorragie en cas de TURP classique. Pourquoi ne pas la pratiquer systématiquement: «Le résultat est le même, mais l'opération par laser prend deux fois plus de temps et irrite beaucoup plus la vessie du patient.»

43 Ces aliments qui nous font du bien

L'industrie agroalimentaire sacrifie notre santé à coups d'additifs et de graisses saturées. A contrario, une alimentation saine avec des produits naturels permet de se prémunir contre de nombreuses maladies.

Entre le filet de poulet précuit-siné et les frites surgelées, les professionnels de la nutrition nous prédisent un avenir incertain. Un futur entaché de graisses saturées, surchargé en additifs chimiques, en sel et en sucre. Car les aliments industriels – qui, selon certains spécialistes, représenteraient 80% de notre alimentation – nous nourrissent de leurs excès et jouent avec notre organisme. Un jeu dangereux, dit Sophie Bucher Della Torre, diététicienne aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG): «La densité énergétique de notre alimentation est trop élevée. De fait, nos besoins sont souvent dépassés. De manière générale, on peut dire que les Occidentaux ne savent plus manger!»

Cette malbouffe, qui a élevé l'huile de palme hydrogénée et les granulés ultra-énergisants des animaux

d'élevage au rang de composants divins, a donc un prix. Et l'addition est salée! Il y a le surpoids évidemment, mais pas seulement. «L'alimentation est impliquée dans le développement de nombreuses maladies, comme le diabète, les problèmes cardiovasculaires et les cancers», insiste la spécialiste. Un exemple, le cancer: notre organisme produit chaque jour des cellules précancéreuses. Mais pour qu'elles se transforment en tumeur, il leur faut un terrain propice, que peut notamment offrir le déséquilibre alimentaire lié à la consommation de la nourriture industrielle.

560 morts par jour en France!

La malbouffe tue. Beaucoup même. Alors que la Suisse n'a pas encore commencé à compter ses morts, la France l'a fait: 560 par jour. Mais

comment faire pour que nos assiettes ne prennent pas des airs de dernier repas du condamné? La réponse de Sophie Bucher Della Torre: «Ecouter sa faim pour manger la quantité dont on a besoin. On mange souvent trop par habitude, dans des situations de stress ou tout simplement à cause de cette éducation du «finis ton assiette». Et, pour ne rien arranger, les stimuli, comme les distributeurs automatiques de nourriture ou la publicité, sont omniprésents. Pour y arriver, il convient de manger lentement, afin de découvrir quand on atteint son seuil de satiété. Il faut aussi impérativement pallier l'insuffisance de fruits et légumes (au moins cinq par jour), qui permettent de prévenir certaines maladies (voir pages suivantes), mais aussi de diminuer la consommation d'aliments industriels néfastes.»

Les bourreaux de notre santé

ACIDES GRAS TRANS

Ils sont contenus dans les huiles partiellement hydrogénées, utilisées par l'agroalimentaire pour prolonger les dates de conservation des pizzas et autres biscuits. Les 3 grammes consommés quotidiennement font froid dans le dos, quand on sait qu'un petit gramme suffit à augmenter de 20% le risque d'infarctus, et que leur rôle dans le développement du cancer du sein est actuellement discuté!

GRAISSES SATURÉES

Par leur faute, le mauvais cholestérol augmente, et avec lui les risques de maladies cardio-vasculaires. Les 36 grammes

que nous absorbons chaque jour en mangeant de la viande rouge, du fromage, du lait entier et du beurre devraient, pour bien faire, baisser d'un tiers.

SEL AJOUTÉ

Quand l'industrie agroalimentaire met son grain de sel, elle n'y va pas avec le dos de la cuillère: on lui doit 85 % du sel que nous ingérons, soit une moyenne de 8,5 g par jour, ce qui représente quatre fois trop. Mais grâce à lui, les saveurs sucrées se voient rehaussées, le poids des aliments augmenté (puisque l'eau est retenue) et les accidents cardio-vasculaires favorisés.



auremar

Gare aux compléments alimentaires

Une description qui se veut réalité sur l'île japonaise d'Okinawa. Là-bas, le taux de maladies cardiaques est de 80 % plus bas que chez nous, les problèmes de diabète et d'obésité quasiment bannis, et les centenaires courrent les rues!

L'alimentation y est variée, de saison, locale, non dénaturée, et la part est faite belle aux végétaux. Là-bas, la question des compléments alimentaires

ne se pose même pas, contrairement à ici, où l'on se demande si nos carences pourraient être supplées par des pilules miracle. A cette interrogation, le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) répond par la négative dans son dernier rapport. Il recommande de ne pas en faire usage, allant jusqu'à parler de leur nocivité suivant les cas.

Ainsi, prendre un comprimé en lieu et place des carottes et des tomates pour avoir sa dose de bétacarotène, un

antioxydant, augmenterait le risque de développer un cancer des poumons chez les fumeurs. Même constat avec les capsules de sélénium, qui accroîtraient la menace de cancer des personnes dont les besoins sont déjà couverts. La diététicienne genevoise y voit aussi le risque de surdosage. Mieux vaut donc favoriser une nourriture variée, composée de vrais fruits et légumes, que l'on peut, quant à eux, consommer sans modération.

SUCRE RAPIDE AJOUTÉ

L'exemple de la canette de soda qui contient neuf cuillères à café de sucre est connu comme le loup blanc. Pourtant, nous consommons encore chaque année 35 kg de ce mauvais sucre, qui fait prendre la tangente au taux de sucre présent dans notre sang (à la différence du sucre lent des fruits ou du miel). Conséquences: implications dans les diabètes et les cancers.

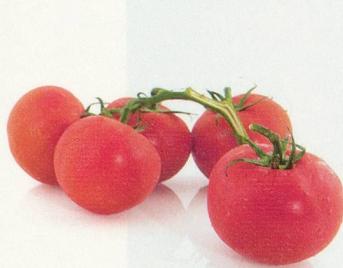
ADDITIFS CHIMIQUES

On en dénombre 357. Ils se nomment par exemple colorants, édulcorants, conservateurs. Aucune preuve con-

crète ne permet de les condamner ouvertement, mais certaines de ces substances font toujours l'objet de polémiques, et sont volontiers placées sur le banc des suspects.

RÉGLISSE

Cet exhausteur de goût, présent dans de nombreux desserts industriels, possède des vertus (anti-inflammatoire...), mais fait surtout aussi augmenter la tension artérielle, favorise la rétention d'eau et la perte de potassium, sans oublier qu'il joue avec notre libido, puisqu'il fait chuter le taux de testostérone! ➤



La tomate

Prévient: tumeurs de la prostate et vieillissement de la peau
De sa couleur, la tomate n'a vraiment pas à rougir! D'autant que c'est le pigment qui la rend écarlate, le lycopène, qui lui confère son puissant pouvoir antioxydant. Une consommation régulière, au moins deux fois par semaine, permet de diminuer de 25 à 30 % les risques de tumeurs de la prostate. Le lycopène contribue également à ralentir le vieillissement de la peau. Si la tomate est consommée cuite, il convient de lui adjoindre de l'huile d'olive afin d'augmenter la teneur en lycopène, mais aussi d'améliorer son absorption par l'organisme.

Le champignon

Prévient: cancer de l'estomac, du côlon et du sein
Sous son chapeau se cachent des polysaccharides. Ces derniers ont pour mission de stimuler le système immunitaire grâce à une augmentation du nombre de globules blancs dans le sang. Une consommation de 100 grammes par jour de cet aliment pauvre en calories et très nutritif dissuade les tumeurs naissantes qui voudraient devenir cancéreuses, et réduit jusqu'à 50% les risques de cancer de l'estomac. La pleurote, quant à elle, agit en plus contre le cancer du côlon, alors que le champignon de Paris lutte activement contre le cancer du sein. Alors, chapeau bas!

Le thé vert

Prévient: cancer, alzheimer et maladies coronariennes
Ce devrait être notre tasse de thé! Trois fois par jour même, car c'est l'aliment qui contient le plus de molécules anticancéreuses. Sa catéchine empêche les cellules cancéreuses de tisser le réseau dont elles ont besoin pour se nourrir. Le thé vert, si possible du Japon (le plus riche en molécules anticancéreuses), prévient aussi la progression des microtumeurs de la vessie et de la prostate, et diminue le risque de cancer colorectal. Il contribuerait aussi à éviter l'Alzheimer, à protéger des maladies coronariennes et des accidents vasculaires cérébraux. Toutefois, un nuage de lait, et ses bienfaits s'envolent!

La carotte

Prévient: cancer et vieillissement
Eh non, elle ne rend pas spécialement aimable! En revanche, elle offre à qui la consomme régulièrement une belle palette de vertus. Son falcarinol, un pesticide naturel, elle le brandit dans la lutte contre le cancer; ses molécules de caroténoïdes pour faire face au vieillissement de la peau, en la rendant moins sensible aux rayons UV; sa richesse en fibres pour améliorer le transit intestinal; et son carotène, qui lui a offert ses lettres de noblesse, pour nous donner bonne mine. Bref, la carotte, avec son petit goût sucré, on ne peut qu'en être fan!

Les crucifères

Prévient: cancer, vieillissement et gueule de bois
Choux, les crucifères (choux-fleurs, brocolis, cresson, choux de Bruxelles, feuillus ou pommés) le sont incontestablement avec notre santé! Cuisinés à la vapeur ou au wok cinq fois par semaine (mais pas bouillis, car ils perdent 75 % de leur pouvoir), ils s'affirment comme étant parmi les plus puissants anticancéreux, tirant ce privilège des polyphénols et glucosinolates qui les composent. Leurs antioxydants retardent aussi le vieillissement, et ils atténuent les effets de la gueule de bois. Le brocoli améliore de surcroît la fonction musculaire du cœur, abaisse le mauvais cholestérol et augmente le bon.

Hélas, le sport ne fait pas maigrir

Il faut tuer dans l'oeuf cette légende. Faire du sport ne fait pas maigrir ou si peu. C'est bon pour la tête, ça entretient ou développe la musculature. Mais la dépense énergétique suffit rarement à faire perdre du poids. Un exemple tout bête, pour brûler les calories apportées par une tartelette aux pommes, il vous faudra courir deux heures et demie ou nager deux heures. Pour perdre du poids, le meilleur régime consiste à manger

moins tout en pratiquant une activité physique de sorte à maintenir les muscles que le seul régime sec ferait fondre. Et quand on dit manger moins, il va de soi qu'il ne suffit pas de diminuer les portions dans son assiette, mais aussi de changer ses habitudes et de consommer des aliments sains comme ceux indiqués ci-dessus. Associée à trente de minute de sport par jour, la méthode portera rapidement ses fruits.



Le curcuma

Prévient: cancer, diabète et troubles digestifs
Cette épice pourrait expliquer l'énorme fossé qui existe entre le taux de cancer en Occident et celui de l'Inde, où elle est apprétée à toutes les sauces. Anti-inflammatoire, elle agit aussi sur les problèmes cardiaques, ainsi que sur le diabète, diminuant le surplus de sucre présent dans le sang et les dommages qu'il cause. Sans oublier que le curcuma lutte contre les troubles digestifs, l'arthrite et les problèmes hépatiques. Ses polyphénols mèneraient même une action neuroprotectrice. Cuisiné avec du poivre, ses vertus sont sublimées, tout comme les saveurs des plats.



Les poissons gras

Préviennent: mauvais cholestérol, cancer, diabète et alzheimer
Sardine, saumon, thon, anchois et maquereau se retrouvent comme des poissons dans l'eau dans notre organisme! Leurs oméga 3 font baisser le mauvais cholestérol, régulent le rythme cardiaque et le taux de glucose. Grâce à eux, les risques de cancer diminuent de moitié. La chair du saumon et du thon, forte en vitamine D, améliore le taux de survie des personnes atteintes d'un cancer du système digestif ou du sein et diminue les risques de récidive par deux. Consommés deux à trois fois par semaine, ils éloignent aussi le spectre d'alzheimer (-35 % de risques) et ralentissent le vieillissement de la peau.



Les graines de lin

Prévient: Alzheimer, cancer de la prostate
Eh non, les petites graines ne sont pas bonnes que pour les oiseaux! Une cuillère à soupe par jour – sous forme de poudre ou d'huile (à conserver absolument au réfrigérateur sous peine d'oxydation) – permet de satisfaire pleinement l'apport quotidien en acides gras oméga 3, tout en bloquant les oméga 6 qui sont en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle. On le sait, leurs effets anti-inflammatoires préviennent l'alzheimer. Mieux encore, ils pourraient aussi ralentir la croissance des tumeurs de la prostate. De quoi donner des ailes à notre santé!



Le chocolat noir

Préviennent: hypertension et maladies cardiovasculaires
Le noir est source d'espoir! Deux carrés par jour d'un chocolat contenant 70 % de cacao permettent de profiter des vertus d'un des aliments contenant le plus d'antioxydants. Ses polyphénols améliorent la circulation du sang, prévenant ainsi de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Le magnésium contenu dans ce chocolat possède aussi un effet antistress, et est bénéfique pour les muscles. En revanche, en croyant obtenir les mêmes effets avec du chocolat au lait ou blanc, dont la teneur en cacao est nettement plus faible, on se retrouve chocolat!



Les agrumes

Préviennent: cancer

Leur réputation établie de fruits ultrariches en vitamines C (et A d'ailleurs) les précède. Excellents pour le tonus, la vision et le système immunitaire, les oranges, citrons, mandarines et autres pamplemousses stoppent la croissance des tumeurs, surtout du système digestif (œsophage, bouche et estomac), et diminuent leur risque d'apparition de 40 à 50 %. Il est en revanche conseillé de consommer divers agrumes en même temps afin de démultiplier leurs effets, le pamplemousse prolongeant par exemple la durée de vie des molécules anticancéreuses dans le sang.

A la chasse aux pesticides

Encore un cliché trop largement répandu. Eh non, il ne suffit pas de peler ses légumes pour être débarrassé des pesticides. On s'est aperçu que certaines de ces substances nocives pouvaient imprégner le légume en profondeur jusqu'à trois millimètres. Et quand on sait qu'une partie des molécules les composant sont cancérogènes et neurotoxiques, il y a de quoi couper l'appétit. La solution,

elle consiste à passer par l'agriculture bio. C'est plus cher pour le porte-monnaie, mais elle a l'immense mérite d'épargner la santé. Chaque chose a son prix. Rappelons que les pesticides sont incriminés dans le développement de certains cancers et soupçonnés dans la maladie de Parkinson ou dans l'asthme. De quoi faire réfléchir avant de passer à table.

44

L'un travaille, l'autre plus:

Généralement, les conjoints ne mettent pas un terme à leur vie professionnelle

Lancés à vive allure sur l'autoroute de la vie professionnelle, ils voyaient jusqu'ici leur quotidien défiler à un rythme effréné. Avec le temps, ils avaient pourtant trouvé une vitesse de croisière. Puis, un jour, l'un des deux a levé le pied, par choix ou par obligation, afin d'emprunter une route secondaire, plus paisible et bucolique. Les panneaux ralentisseurs de la retraite étaient là.

Il a donc adapté sa vitesse. Alors que son alter ego actif (professionnellement parlant) continue à être soumis aux lois du travail, le pensionné laisse derrière lui les contraintes professionnelles pour vaquer à ses activités préférées. Un changement d'emploi du temps et de préoccupations qui induit forcément un décalage momentané – de quelques mois, voire quelques années – au sein du couple. Comment faire pour maintenir un équilibre? Ne serait-ce pas l'occasion idéale de repenser la vie à deux?

Pour Guy Bovey, ex-directeur d'AvantAge – un centre romand de compétence pour les 50-65 ans, qui conseille notamment sur les transitions de fin de carrière – c'est même une nécessité de réinventer son couple. «Tout changement implique des peurs et des attentes chez les deux partenaires, explique ce spécialiste des questions liées à la retraite. C'est normal d'en avoir, mais il faut prendre le temps d'écouter celles de l'autre, en tenir compte, et désamorcer les craintes éventuelles. Et ce dès le moment où la date de la retraite a été fixée. On en revient toujours à la communication dans le couple, particulièrement nécessaire quand l'un des deux prend sa retraite.»

Des propos corroborés par Christian Reichel, conseiller conjugal chez Antenne-Couples: «Il s'agit vraiment de redéfinir un projet de couple avant d'être à la retraite, et pas juste de faire de petits ajustements. Je préconise aux partenaires de resigner des "contrats" dans tous les domaines, afin de permettre au retraité de continuer à se sentir utile. De passer en revue les projets d'engagement sociaux et familiaux.»

Si les spécialistes insistent sur la mise en place d'un concept de communication, certains sujets sont plus sensibles que d'autres lors de cette période transitoire et méritent une attention toute particulière, afin d'éviter l'écueil des frustrations du quotidien et les frictions des lendemains. Coup de projecteur sur les questions qui fâchent et les conseils qui réconcilient...

LES TÂCHES MÉNAGÈRES «C'est un domaine qu'il est primordial de négocier, insiste Guy Bovey, personnellement concerné, puisqu'il vient de prendre une retraite anticipée en mai, alors que sa compagne continue à travailler. C'est particulièrement vrai si c'est l'homme qui est le premier à prendre sa retraite, car, quoi que l'on en dise, ce sont les femmes qui

s'investissent généralement davantage dans l'entretien.» En d'autres termes, pour ne pas que des tensions s'installent, Monsieur devra vraisemblablement accepter de mettre la main à la pâte!

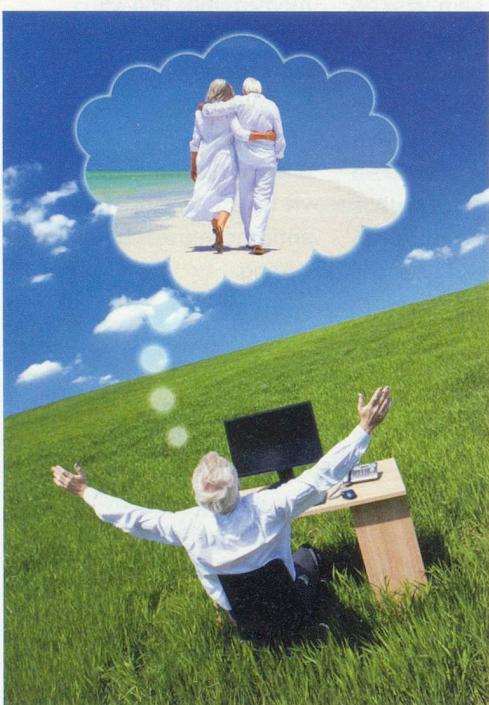
ÉVITER LA CULPABILISATION ET LES

NON-DITS «La cuisine n'a même pas été faite?», lâche le conjoint à son retour du travail. Le rentier se fend d'un: «Je me suis ennuyé tout seul à la maison!». Les remarques culpabilisantes sont autant de pics qui égratignent l'autre, voire le blessent. Elles sont à proscrire. Tout comme les non-dits. Autant exprimer de manière franche ce qui dérange. «On peut se réservé de petits moments de discussion durant lesquels on établit de nouvelles règles du jeu, souligne Christian Reichel. Il est aussi important que le retraité garde un rythme, afin de maintenir une motivation qui va correspondre à l'activité encore bien cadrée de l'autre.»

PRÉSERVER SON ESPACE VITAL La géopolitique de l'appartement ou de la maison du couple doit également être redéfinie et les frontières de l'espace vital de chacun redessinées. «L'être humain est un animal social qui a besoin d'un espace qui lui est propre, où il peut faire ce qu'il veut, précise Guy Bovey. La meilleure solution serait que chacun ait une pièce à lui. Comme la personne au bénéfice de l'AVS est là toute la journée, elle risque de disperser ses affaires un peu partout. Est-on dérangé par le désordre que l'on découvre quand on rentre le soir? Ou, au contraire, est-ce que cela ne pose aucun problème?» A chacun sa réponse, l'important étant d'être à la maison en terrain négocié!

CONSERVER SES RITUELS OU EN

CRÉER DE NOUVEAUX Il est des traditions qui cimentent le couple. Comme d'aller au restaurant le vendredi soir pour planifier le week-end à venir. Ces coutumes sont autant de



Darren Baker

un équilibre à trouver

exactement en même temps. Comment gérer ce petit décalage momentané?

repères qu'il ne faut pas sacrifier. «Il est important de choisir un nouveau rythme de vie et de fixer des plages de rendez-vous et de projets communs, poursuit Christian Reichel. Pas juste que l'on se croise à la maison. J'insiste sur l'idée que chacun devrait conserver son propre agenda.» Et Guy Bovey d'ajouter: «Les activités communes doivent toujours faire l'objet d'une réflexion, être pensées pour se retrouver en adéquation avec

les contraintes professionnelles de celui qui en a. Il est important que le conjoint ne se sente pas mis sous pression par les initiatives de sa moitié.»

NE PAS CROIRE QUE CELA FACILITERA FORCÉMENT LA TRANSITION VERS LA RETRAITE CONJOINTE S'agit-il là d'un moyen de s'assurer une prochaine retraite à deux réussie? Un gage de succès? «Cela peut être facilitant, mais n'idéalisons

pas! tempère Guy Bovey. Le premier apprend à restructurer sa vie et prend des initiatives sans tenir compte du second. De fait, il risque de devenir plus individualiste en se réinventant à travers de nouvelles activités. Ainsi, le jour où le conjoint prend sa retraite, ce nouvel équilibre est bousculé. Cela demande donc une seconde adaptation et, à chaque fois, des négociations.» Mais s'agit-il vraiment d'un problème?

**Marina Drechsel, 62 ans, encore active
Michael Drechsel, 66 ans, à la retraite**

«Une douce période de transition»

En septembre 2011, Michael Drechsel mettait un point final à une carrière débutée comme ingénieur chimiste, puis poursuivie en tant qu'ingénieur de vente. Depuis un an et demi, il est à la retraite, alors que sa femme continue à travailler comme laborantine. Le temps qu'il a désormais à disposition, il le partage entre tâches ménagères et loisirs. «Je m'occupe davantage de l'entretien de la maison et de faire la cuisine. Autrement, j'assouvis ma passion du modélisme d'avions et d'hélicoptères. Ce ne serait pas tout à fait pareil si l'on avait pris notre retraite en même temps, car j'apprécie ces heures passées seul à la maison où je peux cultiver mon jardin secret. Je suis très satisfait de cette situation, dans laquelle je ne vois que des avantages.» Se sent-il coupable d'être à la maison pendant que son épouse bosse? «Pas du tout. J'ai assez travaillé dans ma vie!» Une situation amenée à se poursuivre encore deux ans, date à laquelle sa femme Marina quittera son poste. Est-ce frustrant de savoir qu'il est tranquillement à la maison? «La situation actuelle me convient parfaitement. J'y vois une douce transition vers notre retraite à tous les deux. Cela nous apporte une sorte de sérénité. On réapprend progressivement à revivre à deux, étant donné que mon homme était souvent loin pour son travail et qu'il est maintenant omniprésent. Et, chose non négligeable, il fait les courses et le ménage. Je n'y vois que du positif! C'est agréable de savoir qu'il est là quand je rentre.»

**Anne Boryszewski, 60 ans, en retraite anticipée
Marc Boryszewski, 60 ans, encore en activité**

«Avant j'avais une femme, maintenant j'ai une maîtresse!»

Tous deux parlent d'un énorme changement positif depuis août 2012, date à laquelle Anne Boryszewski a cessé sa carrière de responsable de laboratoire pour prendre sa retraite anticipée. «Rien n'a changé au niveau des tâches ménagères, qui m'ont toujours été dévolues! En revanche, je n'ai plus le stress d'une mauvaise journée de travail, et suis donc relaxée et de bonne humeur quand mon mari rentre. J'ai le temps de faire du sport, de peindre et de mitonner de bons petits plats. Au début, je dois quand même avouer que j'ai ressenti un peu de culpabilité, mais, vu mes nombreuses années de travail, je trouve que je mérite cette retraite anticipée. Je suis ravie, même si je sais qu'une fois que mon mari sera lui-même à la retraite, je serai forcément un peu moins libre.» Et ce n'est pas Marc qui dira le contraire. «Avant, j'avais une femme, maintenant j'ai une maîtresse, dans le sens où elle est très disponible quand on se voit. Elle a eu le temps de faire tout ce qu'elle voulait durant la journée. C'est vraiment une autre personne.» Ce directeur des opérations dans une banque avoue toutefois ne pas avoir compris au début pourquoi son épouse avait choisi une retraite anticipée et craignait qu'elle ne soit frustrée par ses journées et qu'il n'en fasse les frais chaque soir! «Au contraire, elle est vraiment là pour moi quand je rentre. Comme le disent les Vaudois, j'ai été déçu en bien!» D'après lui, l'inverse n'aurait pas été aussi favorable pour le couple, car il se serait mal vu en homme d'intérieur et se serait contenté de faire plus de sport, ce qui n'aurait pas déchargé sa femme.

45 Les conséquences

Elle a des enfants d'une première union. Lui aussi. A eux deux, ils totalisent plus légère, car il implique des incidences fiscales, financières et successoriales.

En 2011, la Suisse a vu convoler 84 166 personnes dont 7316 avaient 50 ans ou plus, soit 8,7 % des nouveaux mariages. En règle générale, ces mariages constituent des secondes ou troisièmes unions consécutives à un divorce, l'âge moyen des personnes divorcées étant de 48,2 ans pour les hommes et 42,3 pour les femmes lors du remariage. Les veufs et veuves se remarient en moyenne à 75,7 ans pour les hommes et à 57,6 ans pour les femmes.

1. Votre prévoyance

En tant que couple marié, vous serez soumis au plafonnement de la rente AVS de couple. En effet, la somme des deux rentes individuelles AVS d'un couple marié ne peut être supérieure à 150 % de la rente AVS maximale, les deux rentes étant réduites proportionnellement si cette limite est dépassée. Ce plafonnement générera un manque à gagner annuel de 14 040 fr. si l'on considère que vous bénéficiez actuellement de la rente maximale.

D'un point de vue successoral, les hommes et les femmes respectivement veufs et veuves ne sont pas égaux en termes de prestations AVS. Les femmes mariées dont le conjoint est décédé, ont droit à une rente de veuve si, au décès du conjoint, elles ont un ou plusieurs enfants ou, lorsqu'elles n'ont pas d'enfant, elles ont 45 ans révolus et sont mariées depuis au moins 5 ans. Pour les veuves qui ont été mariées plus d'une fois, la durée des différents mariages est additionnée. En revanche, les hommes mariés dont l'épouse décède n'ont droit à une rente de veuf qu'aussi longtemps qu'ils ont des enfants de moins de 18 ans.

La rente de veuf ou de veuve versée par la caisse de compensation AVS se monte actuellement à 80% de la rente AVS.

Pour ce qui est de la prévoyance professionnelle, le conjoint survivant a droit à une rente si, au décès de son conjoint, il a au moins un enfant à charge ou s'il a atteint l'âge de 45 ans et que le mariage a duré au moins 5 ans. Si ces conditions ne sont pas remplies, le conjoint survivant n'aura droit qu'à une allocation unique égale à trois rentes annuelles (article 19, LPP). La rente de veuf ou de veuve versée se monte à 60 % de la rente de vieillesse et n'est versée que si les prestations de retraite ont été demandées sous forme de rente.

Il s'agit de ce que prévoit la loi, mais vos caisses de pension respectives peuvent y déroger si elles offrent des prestations plus importantes que le minimum légal: il vous faut donc absolument consulter leur règlement pour juger exactement des prestations qui vous seront octroyées.

2. Finances et fiscalité

Le mariage vous conduira sans doute à revoir votre budget. En effet, vos revenus de l'AVS vont diminuer, mais vos dépenses seront également moindres si vous décidez de partager votre logement avec votre nouveau conjoint. Un calcul préalable de vos revenus et dépenses actuels et futurs doit être effectué pour éviter les mauvaises surprises. Celles-ci

surgissent généralement lors du calcul de votre imposition en tant que couple marié. Dans le canton de Vaud, votre quotient familial passera à 1,8 et la progressivité des taux d'imposition sur vos revenus additionnés entraînera une hausse d'impôt qui peut être conséquente. La réalité fiscale de chaque canton s'avère changeante, avec des règles d'imposition très différentes; c'est pourquoi je vous conseille d'effectuer le calcul exact selon votre lieu de domicile.

3. Un «outil» successoral

La loi prévoit que seuls les descendants, le père et mère et le conjoint survivant ont droit à une part successorale. Ainsi, en vous mariant, votre conjoint prend une place privilégiée dans l'ordre de la succession.

Au décès de l'un des deux époux, une première étape consiste à liquider le régime matrimonial, c'est-à-dire à déterminer ce qui fait ou non partie du patrimoine à partager selon les règles du Code civil suisse. La liquidation implique de séparer les biens selon les règles du régime matrimonial choisi: ce qui appartient au couple est partagé en deux, la moitié revenant au conjoint survivant. Les biens propres du conjoint décédé et sa moitié des biens communs sont pris en compte ensuite dans le partage effectif de la succession.

4. Comment avantager son conjoint?

En matière successorale, le conjoint peut ainsi être avantageé une première fois en fonction du régime matrimonial choisi et une seconde fois en prenant des dispositions testamentaires en sa faveur.

d'un mariage tardif

de 100 ans. Ils veulent refaire leur vie de couple. Un choix à ne pas prendre à la

5. Aménager son régime matrimonial

Choisir un autre régime matrimonial que celui de la participation aux acquêts, appliqué par défaut, ou aménager son régime matrimonial actuel demande de passer auprès d'un notaire. Il vous sera ainsi possible d'adapter le régime à votre situation patrimoniale en prévoyant soit une autre répartition du bénéfice de l'union conjugale que la répartition légale (par exemple, tous les biens acquis pendant le mariage – les acquêts – reviennent au conjoint survivant, en lieu et place de la moitié seulement), soit l'attribution d'un bien à une autre masse que celle auquel il appartient normalement (par exemple, un bien considéré comme faisant partie des acquêts que l'on attribue aux biens propres de l'un des conjoints).

6. Testament et attribution de la quotité disponible

Dans le cadre du partage successoral, le conjoint survivant peut encore être avantagé de plusieurs manières, la première étant de rédiger un testament permettant de

transmettre précisément certaines parties du patrimoine au conjoint survivant, tout en respectant les limites légales. Ainsi, le conjoint pourra se voir remettre, en sus de la part qui lui revient de droit, l'entier de la quotité disponible qui est la part dont on peut disposer librement, c'est-à-dire que le *de cuius* (le futur défunt) peut remettre par testament à qui il veut.

7. Usufruit

Si vous êtes propriétaire d'un bien immobilier, l'attribution de celui-ci en usufruit à votre conjoint vous permettra de lui laisser l'usage de l'habitation sa vie durant. Un droit d'usage viager sur un plus grand patrimoine peut ainsi être privilégié au lieu de l'attribution définitive en pleine propriété d'une part moindre de la succession.

8. Pacte successoral

Le pacte successoral, conclu auprès d'un notaire avec les autres héritiers, permet d'avantager ou d'exclure certains héritiers de la succession avec leur accord. Cela nécessite donc une bonne entente entre toutes les parties,

car elles devront non seulement discuter ensemble lors de la conclusion du pacte, mais ensuite également toutes se mettre d'accord s'il y avait une modification à apporter.

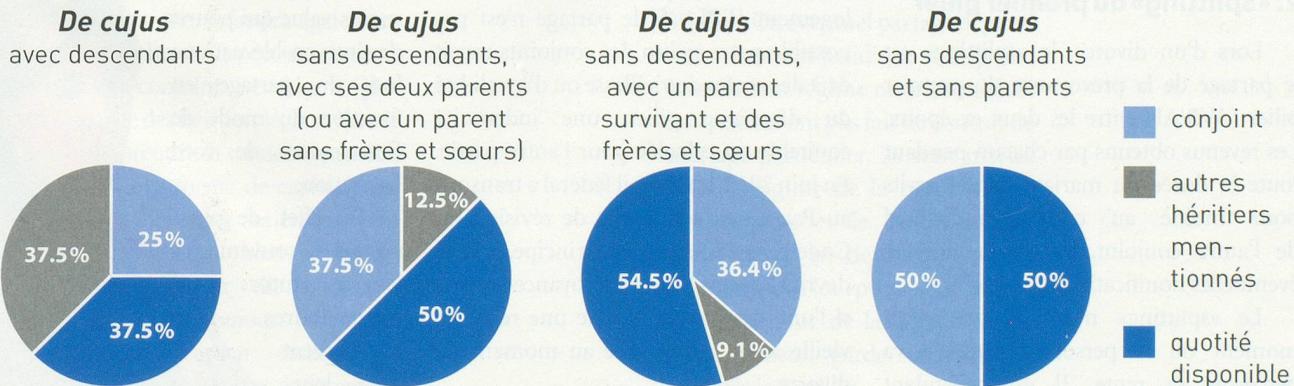
9. Donations

Si l'un des conjoints est plus fortuné que l'autre et désire lui remettre, par exemple, une certaine somme d'argent, il peut le faire de son vivant sous la forme de donations annuelles, qui sont exonérées d'impôt dans tous les cantons suisses.

Ces donations, si elles sont faites plus de cinq ans avant le décès du donateur, ne seront pas prises en compte dans le calcul des parts successorales revenant aux héritiers légaux, à moins que le *de cuius* le souhaite.

D'autres solutions existent pour avantager votre conjoint et doivent être analysées en fonction de votre situation familiale et financière. En cas de remariage et notamment en présence d'enfants non communs, une planification successorale peut s'avérer judicieuse pour éviter des conflits futurs entre vos héritiers.

RÉPARTITION DE LA SUCCESSION D'UNE PERSONNE MARIÉE



46 Divorce avant la retraite Un partage équitable?

Question de lectrice: «Je désire quitter mon époux. Que me restera-t-il à la retraite travaille à temps partiel, nous avons un appartement acheté en commun avec un prêt hypothécaire.»

En matière de divorce, l'avocat est le plus souvent l'interlocuteur privilégié. Les questions financières méritent toutefois d'être abordées, car le divorce a un sérieux impact sur votre patrimoine et le niveau de vos prestations de prévoyance à la retraite.

1. Liquidation du régime matrimonial

Lors d'un divorce, le partage des biens s'effectue différemment selon le régime matrimonial adopté. Sans contrat spécifique, le régime légal est la participation aux acquêts pour les couples mariés (et la séparation de biens pour les couples en partenariat enregistré). Dans ce cas, chaque époux conserve les biens qui lui appartiennent avant l'union, de même que ceux qu'il a hérités et partage les acquêts (biens acquis en cours d'union) par moitié avec son conjoint. Les dettes ne sont assumées que par le débiteur. Dans le cas de la séparation de biens, il n'y a pas de partage, chacun reprenant ses biens propres et ceux qu'il a acquis pendant le mariage. Enfin, la communauté de biens voit chaque époux reprendre ses biens propres et partager les biens communs entre eux par moitié.

2. «Splitting» du premier pilier

Lors d'un divorce, le «splitting» est le partage de la prévoyance du premier pilier (AVS/AI) entre les deux ex-époux. Les revenus obtenus par chacun pendant toute la durée du mariage sont inscrits pour moitié au compte individuel de l'autre conjoint, en y ajoutant les éventuelles bonifications.

Le «splitting» n'est effectué qu'au moment où la personne divorcée va percevoir sa rente. Il est cependant

4. Le troisième pilier

Le partage des avoirs du troisième pilier est tributaire du régime matrimonial choisi.

Partage des biens immobiliers

Les couples mariés sous le régime légal de la participation aux acquêts qui achètent un bien immobilier en commun choisissent le plus souvent la forme de la copropriété à parts égales, même si les apports financiers des deux conjoints sont inégaux. En effet, en cas de divorce, les règles du régime de la participation aux acquêts devraient équilibrer les parts, chacun des conjoints ayant droit à la part à laquelle il avait contribué lors de l'achat, y compris une éventuelle plus-value liée à celle-ci. C'est pourquoi il serait nécessaire de noter toutes les dépenses liées au bien immobilier, permettant ainsi d'établir précisément qui a acheté le bien immobilier et avec quel moyens financiers, qui a fait des investissements ultérieurs dans la maison et comment le prêt hypothécaire a été amorti.

Le bien immobilier sera partagé selon sa valeur vénale actuelle, ce qui peut impliquer une plus-value, mais également une moins-value qui pourra s'avérer problématique lors du partage en fonction du mode de financement de votre habitation.

En effet, de plus en plus souvent, les futurs propriétaires se servent de leur

deuxième pilier pour financer leur domicile. Le registre foncier signale ce retrait de prévoyance, qui doit dès lors être remboursé auprès de la caisse de pension en cas de revente de l'objet. Si les conjoints décident de conserver le bien immobilier, il faudra de toute façon procéder au partage des avoirs du deuxième pilier acquis pendant la durée du mariage, y compris les montants prélevés pour l'achat, ce qui pourra avoir pour conséquence la vente du bien immobilier afin de pouvoir disposer des liquidités nécessaires.

Les répercussions d'un divorce sur l'état de vos finances sont importantes.

Outre l'organisation d'un budget correspondant à votre nouveau revenu – souvent inférieur – vous devrez envisager la reconstitution de votre prévoyance professionnelle. En tant que personne divorcée, vous pouvez effectivement faire des rachats plus importants pour reconstituer votre deuxième pilier, mais il est nécessaire de disposer de liquidités

ou d'une capacité d'épargne suffisante, ce qui n'est pas toujours le cas. A l'approche de la retraite, il faudra également réfléchir à l'aspect successoral. L'ex-conjoint ne faisant plus partie des héritiers légaux, l'envie de prendre la caisse de pension sous forme de capital pour favoriser ses enfants doit être bien analysée, car elle n'est pas toujours optimale pour assurer ses années de retraite.



47 Après... les règles changent

Si le divorce a lieu après la retraite, la situation juridique n'est plus la même. En effet, la caisse de pension a versé un capital ou verse régulièrement une rente au bénéficiaire du fonds de prévoyance. Ces dispositions ne peuvent pas être changées vis-à-vis de l'institution de prévoyance. Ainsi, le conjoint divorcé ne recevra pas la moitié de la rente ou une partie du capital. Le partage existe néanmoins et le juge fixe une indemnité équitable qui est due directement par un époux à son conjoint. Cette situation peut être nettement moins favorable pour le conjoint qui doit recevoir une certaine somme, surtout si le bénéficiaire a déjà reçu le capital de prévoyance et qu'il l'a dépensé. Ainsi, pour décider la date d'un divorce, il est évident que la situation avant ou après la retraite peut avoir des conséquences importantes pour l'époux qui doit recevoir de son conjoint une partie de sa prévoyance professionnelle.

La question est différente encore pour les économies constituant le 3^e pilier. Un éventuel partage dépend de la situation juridique des époux, à savoir leur régime matrimonial. Si les époux n'ont pas fait de contrat de mariage particulier, ils sont mariés sous le régime de la participation aux acquêts et le 3^e pilier doit être partagé en deux, comme les économies. Si les époux sont mariés sous le régime de la séparation de biens, chacun garde ses biens, y compris le 3^e pilier.

48 Les amis, si on vivait

Dans le film de Stéphane Robelin sorti l'an passé, Jane Fonda, Guy Bedos et à 75 ans. Mais la colocation, ce n'est pas que du cinéma! Pour preuve, certains

André, 55 ans, cherche colocataire, non-fumeur, de 45 à 70 ans.» Que ce soit pour des raisons financières ou pour briser la solitude, certains seniors sont prêts à vivre à plusieurs sous le même toit.

C'est le cas de Claire-Lise Décosterd. Avec sa sœur Isabelle (61 ans) et son compagnon, elle a acheté une maison à L'Isle (VD), où ils vivent depuis 2007. «J'ai 62 ans, j'ai donc connu Mai 68... Au milieu des années septante, j'ai déjà vécu en colocation, mais cela a été un échec. Puis, j'ai eu des enfants, je me suis divorcée. J'ai alors vécu seule, c'était la première fois et sincèrement, j'ai bien aimé. Mais en discutant dans mon entourage, j'ai réalisé que je n'étais peut-être pas opposée à l'idée de vivre à plusieurs.»

Copropriétaires et colocataires

Les trois achètent une bâtie et la rénovent. Si chacun a sa chambre, les autres espaces sont communs: salle de bain, cuisine, salon et bibliothèque. «Les avantages? C'est la potentialisation des ressources. On se le dit souvent: nous avons un cadre de vie assez magique que nous n'aurions pas pu nous offrir seuls. Sur le plan humain, on enrichit son cercle d'amis en découvrant celui des autres.» Et à l'inverse, quel peut être le désavantage de vivre en communauté? «Nous avions beaucoup discuté au préalable. Il n'y a donc pas eu de grosse surprise. Comme je suis un peu plus sauvage que les autres, les invitations répétées d'amis des autres résidents peuvent me gêner parfois. Mais c'est vraiment une peccadille, car la maison est suffisamment grande.» L'avenir, elle l'imagine d'ailleurs à l'identique. Ou presque. «Plus tard, l'idée serait d'engager une aide à domicile. Mais c'est encore un peu tôt pour y penser: nous sommes encore tous trois actifs!»

Pour l'heure, les copropriétaires espèrent pouvoir équiper leur maison d'un monte-personne cet été encore, afin de pouvoir accueillir des personnes à mobilité réduite. «Nous avons aussi proposé à notre mère de vivre avec nous, mais elle a préféré la solution de l'EMS, pour ne pas peser sur nos vies.»

Démarches individuelles encore rares

Importée de l'Europe du Nord il y a quelques années déjà, la colocation chez les seniors reste toutefois marginale en Suisse, malgré la conjoncture. «Cela reste un compromis pour les étudiants, les jeunes ou personnes à faibles revenus», confirme Laurence Friedli, directrice adjointe de l'agence immobilière Foncia Fribourg SA.

Chez EasyWG.ch, le site internet N° 1 de la colocation en Suisse, Antonia Piersanti, directrice du département Développement, relève pour sa part une légère hausse du marché. «Nous avons constaté une augmentation du nombre d'annonces de recherche et d'offre de colocation déposées par des seniors d'environ 20,7% entre 2011 et 2012 et de quelque 29% entre janvier 2012 et janvier 2013. Cela reste toutefois un type de colocation de niche par rapport aux autres types. En effet, la colocation senior représente environ 3,1% de nos annonces déposées en Suisse. En 2010, ce pourcentage était inférieur à 1%.»

Après un veuvage ou un divorce...

Pourtant, ce mode d'habitat se profile comme l'une des solutions à la crise du logement ou... à une mauvaise passe financière. Autrement dit: certains ne trouvent pas d'appartement vacant ou à un prix abordable, alors que d'autres se trouvent confrontés à des difficultés financières, à la suite du décès de leur conjoint ou à un divorce. Des soucis financiers que redoute une personne âgée sur six en Suisse, voire un senior vivant seul sur quatre, selon une récente étude de l'Office fédéral de la statistique.

C'est cette dernière situation qui a poussé Brigitte à envisager la colocation. Une expérience qu'elle partage avec humour, sur le site lemonde.fr: «C'est idiot, mais les vieux divorcent – eux aussi – de plus en plus. Me retrouvant seule dans un grand appartement, et donc seule à assumer les charges, j'ai d'abord loué une chambre à un étudiant. Mais soyons clair, à 64 ans, on a ses petites habitudes et peu de facilités – pour ma part – à écouter de la musique à 3 h du matin! Je n'ai rien contre la coloc, mais je n'ai plus l'âge de jouer l'auberge espagnole à domicile! J'ai donc décidé de vendre mon appartement et je me suis mise à chercher une surface moins importante. Dans un deux-pièces-cuisine, j'ai fini par tourner en rond, faisant la conversation à mon chat, passé 21 h. La solitude pour les seniors, c'est comme les cauchemars pour les gosses: ça attaque souvent la nuit! J'en devenais insomniaque. Une amie veuve m'a alors proposé d'emménager chez elle. Nous ne sommes pas dépendantes physiquement, ce qui facilite la cohabitation et les déplacements. Ensemble, nous pouvons nous offrir les services bihebdomadaires d'une femme de ménage, ce qui nous évite de nous crêper le chignon. On voyage séparément très régulièrement. Si notre cohabitation se déroule dans la bonne humeur, c'est parce que nous avons des habitudes de vie très proches et surtout parce que nous n'avons pas de problème

tous ensemble?

Pierre Richard découvrent les joies de la vie communautaire seniors suisses ont déjà adopté ce mode de vie.



Trois compères pour une comédie bien enlevée: la colocation chez les seniors se fait aussi dans la bonne humeur!

pour remplir le frigo, ni pour payer les charges. L'une de nous deux serait aux abois financièrement, la musique ne serait sans doute pas aussi douce... que l'on soit senior ou pas.»

Solutions clés en main

A l'inverse des Français, les seniors suisses sont encore peu nombreux à se lancer dans la colocation de leur propre initiative. En revanche, plusieurs institutions ont repris le concept. A l'image du Centre médico-social (CMS) de la région sierroise qui gère des appartements intégrés à encadrement médico-social, appelés Domino (DOMICile Nouvelle Option).

Fonctionnant sur le principe de la colocation, ces Dominos abritent de 4 à 6 personnes et doivent se situer au cœur de la ville, au cœur d'un quartier animé, afin de réussir l'intégration sociale des seniors et renforcer les relations intergénérationnelles.

Comme pour n'importe quel domicile, le locataire paie son loyer et les charges. Les frais d'aide et de soins à domicile sont également à sa charge, après déduction des participations des diverses assurances sociales. Loyer, nourriture, blanchisserie et

soins à domicile: le tout revient à quelque 2000 francs par mois et par occupant.

Une alternative aux EMS

«Domino s'adresse aux personnes, dont l'état de santé ne nécessite pas une entrée en EMS qui, par exemple, recherchent de la compagnie après un veuvage, tout en voulant garder leur chez soi, explique le P^r Hermann-Michel Hagmann, initiateur de ce concept et démographe. Et que se passe-t-il si ce type de structure n'existe pas? Les seniors entrent tout de même en EMS, faute de choix. Les lobbies des EMS et de la construction sont d'ailleurs puissants, et nous construisons trop de lits EMS en Suisse. Certes, nous en avons besoin, mais l'aide et les soins à domicile manquent de moyens. C'est donc une question de mesure: si nous retardons, par exemple, de six mois l'entrée dans un EMS, nous économisons 20% des lits! Il faut encourager davantage encore les soins et l'aide à domicile pour mieux maîtriser le nombre de lits, faire des économies, améliorer la qualité de vie de nos aînés et leur assurer une véritable liberté de choix pour leur lieu de vie.»

49 Seul oui, mais bien accompagné

Dans une société où foisonnent les sites de rencontres pour tous les âges, le célibat est souvent mal vécu, synonyme d'isolement et de tristesse. Certains sont pourtant heureux et ne changeraient leur statut pour rien au monde.

Mieux vaut être seul que mal accompagné, l'adage est connu. Mais il s'adresse en particulier aux jeunes. Plus les années passent, plus la solitude fait peur à beaucoup d'entre nous. Mais voilà, on ne le choisit pas toujours: le célibat est parfois imposé par la vie et les circonstances. Chacun le vit du mieux qu'il peut. Quelques-uns semblent même avoir trouvé la recette du bonheur...

A 72 ans, Christiane Bolanz vit seule dans une grande bâtisse, un ancien moulin, au fond d'un petit vallon près de Vers-chez-les Blanc (VD). L'ancienne directrice pendant trente-trois ans de La Pommeraie, foyer éducatif, y a vécu et élevé ses enfants qui sont partis du nid depuis longtemps. Et pour tout dire, elle est parfaitement heureuse, avec pour compagnie son chien et ses chats.

Peur du célibat? Christiane Bolanz ne comprend pas. «Pour moi, le bonheur n'est pas lié à une autre personne», dit-elle. Sa franchise est parfois déconcertante. Quand elle évoque le décès accidentel il y a cinq ans de son mari, père de ses trois enfants, elle confesse: «Même si c'est affreux à dire, quand je me suis retrouvée seule, cette situation ne m'a pas pesé. Au contraire, j'ai eu l'impression qu'on m'enlevait un fil à la patte, que je pouvais enfin jouir de la liberté.»

Choquant? Non, ce petit bout de femme incroyablement dynamique a aimé son mari. «Simplement, affirme-t-elle, j'ai vécu toute ma vie en collectivité.» Dans ses jeunes années,

elle a ainsi enseigné et participé à des programmes éducatifs en Afrique, avant de diriger La Pommeraie, puis l'UTT (Unité de transition au travail), aujourd'hui rentrée dans le giron de l'Etat de Vaud.

«Au contact des gens»

On l'a compris, Christiane Bolanz habite bien sa solitude, un mot qu'il faut d'ailleurs mettre entre guillemets avec elle. Depuis sa retraite, elle a repris la présidence de la Fondation La Solidarité. Et après avoir été députée durant deux législatures, elle s'active à sa manière au Parti socialiste lausannois: «Je suis et veux rester une militante de base, je distribue des tracts dans la rue et participe aux réunions de la section. Je souhaite rester au contact des gens.»

Etre dans la vie, pour elle, c'est impératif. Cette femme de passion partage encore son temps à observer et identifier les oiseaux dans les arbres qui l'environnent, à profiter de la riche vie culturelle de Lausanne, à rencontrer et accueillir sa famille, enfants, petits enfants et son important cercle d'amis, sans oublier les voyages. «Je préfère me balader seule plutôt qu'en groupe. Je viens de partir pour la première fois en voyage avec des amies au Viêtnam, mais c'est différent. J'avais le regard fixé en permanence sur les gens qui étaient avec moi. Quand je suis seule, je rencontre des gens du pays.»

Et quand elle se retrouve enfin seule à la maison (ça arrive!), elle découvre avec joie des tâches qu'elle n'avait jamais

exercées durant sa vie, comme la cuisine ou le ménage. On finit par se demander où Christiane Bolanz puise cette joie de vivre. «Vous savez, en Suisse, il n'y a pas de quoi se plaindre avec une maison, la retraite, deux chats, un chien, des oiseaux qui chantent au réveil, une nature qui déborde de merveilles.»

Plutôt rare

Le parcours de vie de Christiane Bolanz est atypique, elle en convient. Pour Ivana Radonic Turrel, psychologue-psychothérapeute et conseillère conjugale à la Consultation de couple et de sexologie de la Fondation Profa, cet exemple correspond à une petite frange de célibataires. «Le célibat heureux est plutôt rare. En fait, ceux qui le vivent le mieux sont ceux qui sont portés par des projets de vie forts, que ce soient des engagements professionnels, associatifs, artistiques, voire religieux. Des dimensions qui donnent un sens à leur vie.»

Mais est-ce que tout le monde peut suivre cet exemple pour rompre l'isolement social? Ivana Radonic Turrel est plus que prudente. «On vieillit comme on a vécu, dit un dicton. L'âge avançant, un des risques est de se rigidifier dans certains fonctionnements ou façons de vivre. Donc, si on n'était pas engagé avant dans une vie associative, par exemple, il y a peu de chances que cela change une fois arrivé à la retraite.»

Pour la psychologue, il est clair que l'être humain craint généralement la solitude. En Suisse, selon une étude de



Wolodia Jentsch

«Vous savez, en Suisse, il n'y a pas de quoi se plaindre avec une maison, la retraite, deux chats, un chien et des oiseaux qui chantent au réveil», explique Christiane Bolanz, célibataire convaincue.

2003, 11 % de la population vit sans partenaire. «La façon de voir et de vivre le célibat peut changer selon l'âge que l'on a. Jeune, on peut être satisfait de ce statut, mais on le projette plus ou moins consciemment sur une période définie. A 40, 50 ans et plus, c'est différent. On a souvent déjà vécu une histoire de couple, on est à l'heure du bilan et on a pris conscience de la finitude et du temps qui passe. La perspective de la solitude peut être plus difficile à envisager, quand bien même certains la choisissent parce qu'ils ne veulent pas répéter des expériences qui leur ont été pénibles. Bien sûr, on peut la vivre paisiblement, mais ce n'est pas le plus fréquent. La plupart des gens amalgament solitude et esseurement, tandis que le couple est vu comme un lieu d'échanges privilégié, où on peut partager ce que l'on vit: le quotidien, les vacances, les moments durs, les bonnes nouvelles.

»A 50-60 ans et plus, on parle souvent de trouver un compagnon plutôt qu'un mari. On ne se mélange plus forcément, on a des perspectives plus

individualistes, on peut à la limite garder des appartements et des activités séparés. Les gens se font moins d'illusions, mais ils veulent quand même être à deux, à la fois pour pouvoir profiter des bons moments et faire des projets plaisants, et à la fois par crainte de l'isolement et d'éventuelles difficultés. Cela rassure. Si on perd son emploi, si on est malade, on ne sera pas tout seul.»

Vivre pour soi-même

Le parcours de Christiane Rieder illustre bien ces propos. A 65 ans, cette ancienne responsable comptable dans l'administration genevoise, à la retraite depuis l'âge de 55 ans, habite au Petit-Lancy avec ses deux chiens, son chat. Elle a été célibataire toute sa vie. Non par choix, ce sont les circonstances de l'existence qui l'ont amenée là. «Je ne suis pas une vieille fille, j'ai connu des hommes jusqu'à l'âge de 50 ans. Plus jeune, un gars m'a même proposé le mariage, il m'a dit: "Je t'épouse si tu fais endormir tes animaux!"»

La Genevoise a évidemment pris ses jambes à son cou et n'a depuis jamais trouvé chaussure à son pied, même si elle ne l'exclut pas forcément. «Mais il faudrait que je sorte beaucoup plus pour rencontrer quelqu'un. Et je n'en ai pas vraiment envie, mon rythme me convient bien. Je n'ai pas de compagnon, mais je suis heureuse. Je vis parfaitement toute seule. Pourtant, je peux être tendre avec un homme. Mais voilà, dans ma vie, je n'ai pas regretté une seule seconde d'être célibataire: je prône le célibat. Maintenant, je le reconnaiss. Peut-être que si je vivais sans mes animaux, je serais plus triste et je ne tiendrais pas le même discours. Ils m'apportent une vraie présence. Et plus encore, ajoute-t-elle. J'ai connu des moments de flemme sur le canapé, mais je me suis mise à l'agility avec mes chiens, j'ai même été monitrice un temps. Je suis dehors tous les jours avec les chiens durant deux heures. Et puis je ne suis pas seule, j'ai un gros réseau social et de véritables ami(e)s sur qui je peux compter en cas de coup dur.»

50Six copains à bicyclette

Partis de Londres, six fringants sexagénaires neuchâtelois ont rallié Paris en mouillant leur maillot, par la force des choses. Et avec le soutien de Générations Plus.

ls l'ont fait! En juin dernier, Christian Künzi, René Clémence, Bernard Bulliard, Eric Gacond, François et Bernard Lussi ont parcouru à la force du mollet les 510 km qui séparent le quartier de Soho à Londres du parvis de la cathédrale Notre-Dame à Paris (*Générations Plus* de février). Inauguré pour les JO de Londres, en 2012, cet itinéraire porte le joli nom d'Avenue verte.

Tout avait pourtant failli partir à l'eau dès le premier jour, à Cointrin. En effet, au moment de débarquer les cartons qui renfermaient les vélos tout terrain, placés au fond d'une remorque, nos fringants sexagénaires se sont aperçus qu'ils étaient trempés. Contraints de réparer les dégâts en toute hâte, ils ont été parmi les derniers à prendre place dans l'avion. A Londres, les cartons, décidément maudits, n'ont pu être consignés à la gare Victoria, en raison de leurs dimensions. Par bonheur, des chauffeurs de taxi ont accepté de les transporter jusqu'à l'hôtel. Un peu d'imprévu ne fait jamais de mal dans ce genre d'expédition!

Avant de donner leurs premiers coups de pédale, nos aventuriers ont effectué une croisière sur la Tamise et sont montés dans un bus à étage pour un tour de ville des plus classiques. Ils ont même eu la chance d'apercevoir Camilla Parker Bowles, épouse du prince Charles, devant la cathédrale Saint-Paul.

Chemins difficiles

La pluie et le grésil ont accompagné le vrai départ des Neuchâtelois, qui ont dû commencer par monter leurs destriers avant de les chevaucher, en empruntant la partie gauche de la route. Ils n'ont rejoint leur premier couchage qu'à 22 h 05, après avoir avalé 95 km. «Sur des chemins parfois très limites, précise Bernard Lussi. Nous avons été obligés de demander très souvent notre route, car la signalisation est parfois approximative.» Une prise de contact avec la voie «verte» qui n'a pas découragé nos alertes sexagénaires, qui en ont vu d'autres.

Toujours est-il que le ton était donné. «Nous sommes partis une semaine trop tôt, dira René Clémence. Même si nous avons eu quelques jours de beau, la météo ne nous a pas épargnés. Le soir, nous pensions d'abord à faire sécher nos affaires, avant de passer à table.» Bernard Bulliard ajoute que le poids des bagages ne les a pas aidés.

Nos compères se sont tout de même régalaés, à table principalement, et ont cultivé leur amitié avec une intensité



Wolodja Jentsch

redoublée par les circonstances. C'est ainsi que Christian Künzi a été affublé – à vie – du sobriquet de «Pneu crevé», pour être tombé à plat à six reprises. A l'applaudimètre, le parcours dans le pays de Bray normand a été le plus apprécié.

La voirie à la rescousse

Côté anecdotes, Bernard Lussi n'omet pas l'épisode qui a vu une dame leur déposer des cerises dans la bouche en plein embouteillage parisien, ni celui qui leur a permis de faire nettoyer leurs VTT par des employés de la voirie, à Saint-Denis, au nord de la capitale.

A Notre-Dame, la pluie a clos un périple de 9 jours. Il fallait bien arroser cela.

ÉTAPE PAR ÉTAPE

- 1^{er} jour: Soho-Crawley (95 km)
- 2^e jour: Crawley-Lewes (36 km)
- 3^e jour: Lewes-Newhaven (43 km)
- 4^e jour: Newhaven-ferry-Neufchâtel-en-Bray (40 km)
- 5^e jour: Neufchâtel-en-Bray-Beauvais (88 km)
- 6^e jour: Beauvais-Chantilly (87 km)
- 7^e jour: Chantilly-Le Vésinet (78 km)
- 8^e jour: Le Vésinet-Paris Notre-Dame (43 km)

LES PILIERS DE MA RETRAITE

Loisirs

Pro Senectute et ses sections offrent un vaste choix de cours et de manifestations dans tous les domaines: langues, activités créatrices, informatique, gymnastique cérébrale, chant, musique, jeux, ainsi que des excursions.
www.prosenectute.ch

• Pro Senectute Bienne

Rue Centrale 40 - CP 1263, 2501 Bienne
 Tél. 032 328 31 11 - Fax 032 328 31 00
biel-bienne@be.pro-senectute.ch
www.region-bbs.ch

• Pro Senectute Fribourg

Chemin de la Redoute 9
 1752 Villars-sur-Glâne 1
 Tél. 026 347 12 40 - Fax 026 347 12 41
info@fr.pro-senectute.ch
www.fr.pro-senectute.ch

• Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4 - 1205 Genève
 Tél. 022 807 05 65 - Fax 022 807 05 89
info@ge.pro-senectute.ch
www.ge.pro-senectute.ch

• Pro Senectute Arc jurassien

www.arcjurassien.pro-senectute.ch
 Rue du Pont 4 - 2710 Tavannes
 Tél. 032 886 83 80 - Fax 032 886 83 89
prosenectute.tavannes@ne.ch
 Rue du Puits 4, CP 800, 2800 Delémont
 Tél. 032 886 83 20 - Fax 032 886 83 19
prosenectute.delémont@ne.ch
 Rue du Pont 25, 2300 La Chaux-de-Fonds
 Tél. 032 886 83 00 - Fax 032 886 83 09
prosenectute.cf@ne.ch
 Rue de la Côte 48a , 2000 Neuchâtel
 Tél. 032 886 83 40 - Fax 032 886 83 41
prosenectute.ne@ne.ch

• Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne
 Tél. 021 646 17 21 - Fax 021 646 05 06
info@vd.pro-senectute.ch
www.vd.pro-senectute.ch

• Pro Senectute Valais

Secrétariat cantonal
 Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion
 Tél. 027 322 07 41 - Fax 027 322 89 16
info@vs.pro-senectute.ch
www.vs.pro-senectute.ch

Seniors-geneve.ch

Informations sur de nombreuses aides, propositions d'activités, cours, habitations, bénévolat, loisirs, voyages, transports, etc. de la région. Rue Dizerens 25 - 1205 Genève
 Tél. 022 418 4700, www.seniors-geneve.ch

Ecole-club Migros

Nombreux cours dans tous les cantons, sportifs, informatiques, activités créatrices, développement personnel...
www.ecole-club.ch

Créativité au troisième âge

Organisateur d'un concours bisannuel, ouvert aux plus de 65 ans, destine à récompenser la création d'une œuvre originale (littérature, sciences, musique, cinéma ou autre).

Créativité au troisième âge
 CP 2999 - 8022 Zurich
 Tél. 058 283 50 05 - Fax 058 283 50 06
www.creativite-au-troisieme-age.ch

Mouvement des aînés (MdA)

NOMBREUSES ACTIVITÉS, TELLES QUE SORTIES, VOYAGES, SPORTS ET FORMATIONS CONTINUES, DESTINÉES AUX 50 ANS ET PLUS.

• MdA Berne

Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
 Tél. 032 721 44 44 - www.mda-berne.ch

• MdA Neuchâtel

Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
 Tél. 032 721 44 44 - www.mda-neuchatel.ch

• MdA Fribourg

Route de la Veveyse 7 - 1700 Fribourg
 Tél. + fax 026 424 45 02

• MdA Genève

Boulevard Carl-Vogt 2, 1211 Genève 8
 Tél. 022 329 83 84 - www.mda-geneve.ch

• MdA Valais (Club du Bel Age)

CP 933 - 3960 Sierre - Tél. 027 455 64 37
jogermanier@netplus.ch

• MdA Vaud

Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne
 Tél. 021 320 12 61 - Fax 021 320 12 62
www.mda-vaud.ch

Ecole des grands-parents Suisse romande (EGP)

UN LIEU DE RENCONTRE, DE SOUTIEN ET D'ÉCHANGE POUR PARTAGER ET RÉFLÉCHIR ENSEMBLE SUR LES LIENS ENTRE GRANDS-PARENTS ET PETITS-ENFANTS.
 EGP - Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne
 Tél. 021 311 13 39, egplausanne@bluewin.ch
www.lausannefamille.ch/EGP

Sortir.ch

L'AGENDA CULTUREL DE LA RTS ET DU JOURNAL *Le Temps* VOUS INDIQUE PAR RUBRIQUE ET PAR VILLE LES SPECTACLES ET AUTRES ÉVÉNEMENTS À NE PAS RATER.
www.sortir.ch

Loisirs.ch

ÉGALEMENT EN VERSION PAPIER, CE SITE TRAITE DES LOISIRS ROMANDS, AVEC DE NOMBREUSES PROPOSITIONS POUR TOUS LES ÂGES, ACCESSIBLES OU GRATUITES. www.loisirs.ch

ARGENT FINANCES

votre-argent.ch

LE GUIDE PRATIQUE DES DETTES, DES IMPÔTS ET DU CRÉDIT TRAITE ÉGALEMENT DE L'INVESTISSEMENT, DU 2^e PILIER, DES HYPOTHÈQUES, ETC.
www.votre-argent.ch

«Tout compte fait»

LE MAGAZINE ROMAND DE L'ÉCONOMIE DOMESTIQUE, INFORME SUR LES FINANCES, ASSURANCES, HYPOTHÈQUES, SUCCESSIONS ET PROPOSE, ENTRE AUTRES, DE NOMBREUX COMPARATIFS.

Tout Compte Fait

Avenue de la Rasude 2 - 1001 Lausanne
 Tél. 021 310 73 66 - Fax 021 310 73 69
www.toutcomptefait.ch

Etablissements bancaires cantonaux

• Banque Cantonale Bernoise

Bundesplatz 8 - CP 3001 Berne
 Tél. 031 666 11 11 - Fax 031 666 60 40
www.bekb.ch/fr

• Banque Cantonale de Fribourg

Boulevard de Pérrolles 1
 1700 Fribourg
 Tél. 0848 223 223 - bcf.ch

• Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Ile 17 - CP 225 1211 Genève 2
 Tél. 058 211 21 00 - Fax 058 211 21 99
www.bcge.ch

• Banque Cantonale du Jura

Rue de la Chaumont 10
 2900 Porrentruy
 Tél. 032 465 13 01 - Fax 032 465 14 95
www.bcj.ch

• Banque Cantonale Neuchâteloise

Place Pury 4 - 2000 Neuchâtel
 Tél. 032 723 61 11 - www.bcn.ch

• Banque Cantonale du Valais

Rue des Cèdres 8 - 1951 Sion
 Tél. 0848 765 765 - Fax 027 324 66 66
www.bcv.ch

• Banque Cantonale Vaudoise

CP 300 - 1001 Lausanne
 Tél. 0844 228 228 - www.bcv.ch

Swisscanto

DEPUIS PLUS DE CINQUANTE ANS, L'ENTREPRISE COLLECTIVE SPÉCIALISÉE – QUI RÉUNIT LES ACTIONNAIRES DES 24 BANQUES CANTONALES SUISSES – DÉVELOPPE DES SOLUTIONS DE PLACEMENT ET DE PRÉVOYANCE PERFORMANTES POUR LES INVESTISSEURS PRIVÉS ET INSTITUTIONNELS.
www.swisscanto.com

Prévoyance femmes

CONSEILS UNIQUEMENT AUX FEMMES, AFIN DE LES AIDER À Être FINANCIÈREMENT INDÉPENDANTES QUEL QUE SOIT LEUR ÂGE, DANS DIVERS DOMAINES: ACHAT DE MAISON, ASSURANCE, PRÉVOYANCE VIEILLESSE, FISCALITÉ, PLACEMENT D'ARGENT, ETC.
 Frauenvorsorge - Auetliweg 5
 Auf der Burg - 3629 Jaberg
 Tél. 031 781 35 65 - Fax 031 781 35 64
www.frauenvorsorge.ch

ASSURANCES

Office fédéral de la santé publique

Le seul comparateur de primes d'assurance maladie indépendant et ne touchant aucune commission de courtage de la part des assureurs. www.priminfo.ch

Comparis.ch

Le site permet de comparer le prix des assurances maladie, vie, ménage, auto, etc. www.comparis.ch

VermögensZentrum

Conseils financiers et informations sur les assurances maladie, les complémentaires, les hypothèques, etc. www.vz-online.ch/fr

Organisation suisse des patients (OSP)

Service d'information aux patients en matière d'assurance maladie. OSP Lausanne
Tél. 021 314 73 88 (membres)
Tél. 0900 56 70 48 (non-membres)
www.spo.ch

L'Ombudsman

Le médiateur en cas de divergence de vues avec votre caisse maladie.
Ombudsman de l'assurance maladie
Morgartenstrasse 9 - 6003 Lucerne
Tél. 041 226 10 11 - info@om-am.ch
www.ombudsman-kv.ch

Fédération suisse des patients

Service de conseils aux assurés et assistance juridique des membres de Fribourg/Suisse occidentale, entretiens sur rendez-vous.
Rue de la Fonderie 2 - CP 1437
1701 Fribourg - Tél. 026 422 27 25
info@federationdespatients.ch
www.federationdespatients.ch

AVS, AI, 2^e pilier

Le répertoire des sites internet officiels du secteur public suisse. www.gov.ch

Office fédéral des assurances sociales AVS/AI

Information en ligne et de manière exhaustive sur le 1^{er} pilier (rentes, prestations complémentaires, rentes AI, etc.). www.avs-ai.info

Guide social romand

Toutes les informations pratiques et actualisées sur les assurances sociales, le droit du bail, du travail, le divorce, la famille et les dettes, ainsi qu'une multitude d'adresses utiles en Suisse romande. www.guidesocial.ch

AVIVO Suisse

Informations, entre autres, sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, la LPP et le 3^e pilier.
AVIVO Suisse - Avenue de Béthusy 60
1012 Lausanne - Tél. + fax 021 652 23 11
www.avivo-suisse.ch

Pro Senectute

Calcul approximatif de votre droit à une prestation complémentaire de l'AVS en ligne. www.pro-senectute.ch/pci

COURS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

Institut romand de la retraite active (IRRA)

2418 - 121 Genève 2 DT
Tél. + fax 022 740 04 01

Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR)

CP 23 - 1814 La Tour-de-Peilz
Tél. 021 924 55 65 - www.arpr.ch

AvantAge

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne
Tél. 021 711 05 24 - www.fr.avantage.ch

Fondation Force Nouvelle

Chemin des Palettes 22 - 1212 Grand-Lancy
Tél. + fax 022 310 71 71
www.force-nouvelle.ch

Pro Senectute

(Cours proposés dans tous les cantons)
www.pro-senectute.ch

Cité Seniors

Rue Jean-Charles-Amat 28 - 1202 Genève
Tél. 022 418 53 50 - www.seniors-geneve.ch/cite

DÉFENSE ET INFORMATION DES SENIORS

AVIVO

Association de défense et de détente de tous les retraités et futurs retraités en Romandie
Office social (sur rendez-vous)
Rue du Vieux-Billard 25 - 1205 Genève
Tél. 022 329 13 60 - infosociale@avivo.ch
www.avivo.ch

Conseil suisse des aînés (CSA)

Organe consultatif du Conseil fédéral sur les questions de la vieillesse défend les intérêts économiques et sociaux des personnes.
CSA - Worblentalstrasse 32 - 3063 Ittigen
Tél. 031 924 11 00 - Fax 031 924 11 01
www.ssr-csa.ch

Conseil des anciens de Genève

L'association collabore avec les autorités pour défendre les intérêts des 3^e et 4^e âges.
Rue de Montchoisy 48 - CP 6212 - 1211 Genève
022 735 79 35 ou 079 280 07 44
www.conseils-anciens-ge.ch

Seniorweb.ch

Plateforme internet suisse et interactive d'informations pour la génération des 50 ans et plus. www.seniorweb.ch/fr

La Fédération des associations des retraités et de l'entraide en Suisse (Fares)

La plus grande fédération suisse regroupant les mouvements de retraités actifs et de l'entraide au plan national, régional et local.
VASOS /FARES - 3000 Berne
Tél. 076 583 60 90 - www.fares.ch

Pro Senectute

Cette institution est particulièrement efficace pour ses nombreuses activités et son engagement en faveur des seniors (assurances, logement, loisirs, santé, etc.).
www.pro-senectute.ch

ÉMIGRATION

Quitter-la-suisse.ch

Guide pratique du départ de Suisse et du retrait du 2^e pilier. www.quitter-la-suisse.ch

Office fédéral des migrations

Service d'information en matière de séjours à l'étranger et d'émigration:
Département fédéral des affaires étrangères
Direction consulaire (DC)
Service Emigration Suisse
Bundesgasse 32 - 3003 Berne
Tél. 0800 24-7-365 - helpline@eda.admin.ch
www.swissmigration.ch

Fondation Liberty

Informations utiles, ainsi que moteur de calcul de l'impôt à la source, selon le montant et le canton. www.liberty-prevoyance.ch

Administration fédérale des contributions

Informations sur l'imposition à l'étranger, à la Division des affaires de droit fiscal international. Simulateur fiscal.
[www.estv.admin.ch/Thèmes/Droit fiscal international](http://www.estv.admin.ch/Thèmes/Droit%20fiscal%20international)

UBS

Brochure gratuite Prix et salaires dans le monde, 2012
www.ubs.com/pricesandearnings-fr

BÉNÉVOLAT

Réseau Bénévolat

Netzwerk Fribourg
Route de la Fonderie 8c -
1700 Fribourg
Tél. 026 422 37 07
www.benevolat-fr.ch

Bourse du bénévolat Genève

c/o Conseil des Anciens
Rue de Montchoisy 48 – CP 6212
1211 Genève 6
Tél. 022 735 79 35
www.benevoles-ge.ch

Bénévoles Valais

Rue de la Porte-Neuve 20 - 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41

Bénévolat-Vaud

Centre de compétences pour la vie associative.
Av. Ruchonnet 1 - 1003 Lausanne
Tél. 021 313 24 00 - Fax 021 313 24 09
www.benevolat-vaud.ch

• Caritas Berne

Eigerplatz 5 - CP - 3000 Bern 14
Tél. 031 378 60 00 - www.caritas-berne.ch

• Caritas Fribourg

Route André-Piller 2 - CP 62 - 1762 Givisiez
Tél. 026 321 18 54 - www.caritas-fribourg.ch

• Caritas Genève

Rue de Carouge 53 - CP 75 - 1211 Genève 4
Tél. 022 708 04 44 - www.caritasge.ch

• Caritas Vaud

Avenue César-Roux 8 - 1005 Lausanne
Tél. 021 317 59 80 - www2.caritas-vaud.ch

• Caritas Jura

Rue du Temple 19 - 2800 Delémont
Tél. 032 421 35 60 - www.caritas-jura.ch

• Caritas Neuchâtel

Vieux-Châtel 4 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 80 70 - www.caritas-neuchatel.ch

• Caritas Valais

Rue de Loèche 19 - CP 2056
1950 Sion 2 - Tél. 027 323 35 02
www.caritas-valais.ch

Association neuchâteloise de services bénévoles

Les Rochettes - Hôtel des associations
Rue Louis-Favre 1 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 89 00 - www.benevolat-ne.ch

INFORMATIQUE

Association Cyber-Seniors

Cours informatiques, sur la gestion du courrier électronique, l'utilisation d'internet et de photo numérique.
ACyS - Rue du Panorama 4 - 1800 Vevey
Tél. 021 534 75 01 - www.proseniors.ch

Club informatique senior Monthey (VS)

Cours adaptés aux seniors.
<http://cismontey.e-monsite.com/>

Les universités populaires

Cours d'informatique (voir adresses ci-contre, rubrique Universités, Universités du 3^e âge).

La Carte blanche

Branchement, installation informatique à domicile pour des personnes fragiles ou à mobilité restreinte. L'association peut assurer une formation et un encadrement pédagogique avec du matériel simple, fonctionnel, qui permet notamment l'utilisation internet sécurisée.
Association La Carte blanche - Chemin du Château Bloch 19 - 1219 Le Lignon (GE)
www.lacarteblanche.ch

Ecole-club Migros

Cours, notamment d'informatique, dans toutes les régions du pays.
www.ecole-club.ch

LOGEMENT VIVRE À DOMICILE

Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

Le site regroupe les partenaires de ce domaine, canton par canton. Kernstrasse 57 - 8004 Zurich - Tél. 044 299 97 97
www.hindernisfrei-bauen.ch

Habitat50plus

Le service de Pro Senectute Suisse donne des conseils sur le logement et offre un lieu d'échange pour les personnes désirant partager un logement. www.habitat50plus.ch
Bureau de prévention des accidents
Mise à disposition de documents et conseils pour adapter votre logement à vos capacités physiques, à télécharger en ligne gratuitement. www.bpa.ch
Logements protégés – Vaud
www.vd.ch/themes/sante-social/vivre-a-domicile/logements-proteges/
Logements protégés – Berne
www.logement60plus.ch

«Bon à Savoir»

Le magazine des consommateurs romands et *Tout Compte Fait*, le magazine d'économie domestique, donnent une foule d'informations en matière d'AVS, 2^e pilier, successions, assurances, consommation, etc. et proposent un calculateur pour évaluer si vous risquez une hausse de loyer ou pouvez prétendre à une baisse.
www.bonasavoir.ch - www.toutcomptefait.ch

Colocation

Site regroupant des offres et des recherches de colocation. www.easywg.ch/colocation-senior

Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD)

Route de Chavannes 37 - 1014 Lausanne
Tél. 021 623 36 36 - www.avasad.ch

Entraide familiale vaudoise

Avenue de Rumine 2 - 1005 Lausanne
Tél. 021 341 90 71
www.entraidefamilialevaudoise.com

Institution genevoise de maintien à domicile

Genève - Tél. 022 420 20 00
www.imad-ge.ch
Neuchâtel Organise le Maintien A Domicile

NOMAD

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 82 00 - www.nomad-ne.ch

Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Avenue des Mayennets 5 - 1950 Sion
Tél. 027 323 88 85 - www.cms-smz-vs.ch

Association fribourgeoise d'aide et de soins à domicile

Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2 - 1700 Fribourg
Tél. 026 321 56 81
www.aide-soins-fribourg.ch

Fondation pour l'aide et les soins à domicile

Rue des Moulins 21 - 2800 Delémont
Tél. 032 423 15 34 - Fax 032 423 44 26
www.fasd.ch

Spitex Biel-Bienne Regio

Rue Centrale 115 nord
CP 7149 - 2500 Bienna 7
Tél. 032 329 39 00 - Fax 032 329 39 12
<http://fr.spitex-biel-bienne-regio.ch>

PORTAILS

Générationsplus.ch

Le site du magazine romand *Générations Plus* fournit de renseignements utiles, avec notamment ses fiches pratiques consacrées à divers thèmes abordés par des spécialistes: vos droits, votre argent, sexologie, santé, informatique, diététique, consommation et vétérinaire.
www.generationsplus.ch

Seniorweb.ch

Un portail en trois langues pour et par les ainés: www.seniorweb.ch/fr

Aînés attitude

Un projet web dédié à la transmission de la mémoire collective des seniors de la Ville et Canton de Genève:
www.egeneve.ch

Le «Journal des seniors»

Un webzine français d'actualité.
www.journaldesseniors.com

Opladis.be

Un site belge de mélange d'informations et d'avantages dans tous les domaines: société, style de vie, temps libre, droit, finance et santé.
www.opladis.be

Notretemps.com

La version web du magazine français du même nom, destiné aux plus de 50 ans, offre de nombreuses informations pratiques.
www.notretemps.com

PORTAILS

Plusmagazine.be

Le site du magazine belge des plus de 50 ans, actualise régulièrement ses pages.

<http://plusmagazine.levif.be/fr>

SeniorActu

Le site de l'actualité des seniors français.
www.senioractu.com

Seniors du monde

Un portail français à la fois d'information et de conseils pratiques.
<http://seniorsdumonde.fr>

SPORT

Ligues de la santé

Allez Hop Romandie
Rue de la Mouline 8
1022 Chavannes-près-Renens
Tél. 021 623 37 43 - Fax 021 623 37 38
www.allezhop-romandie.ch

Allez Hop est un programme qui propose des cours de nordic walking, marche, course, d'aquagym et de fitgym en Romandie et ailleurs.

Allez Hop Romandie
Rue de la Mouline 8
1022 Chavannes-près-Renens
Tél. 021 623 37 43 - Fax 021 623 37 38
www.allezhop-romandie.ch

AVIVO

Nombreux cours et activités physiques dans ses sections locales, adaptés aux seniors.
AVIVO Suisse
Avenue de Béthusy 60
1012 Lausanne - Tél. et fax 021 652 23 11
www.avivo-suisse.ch

Balades.ch

Répertoire des randonnées pédestres en Suisse romande.
www.balades.ch

Bougez plus – Restez en forme

Ce programme de motivation individuel propose de s'activer plus au quotidien: faire plus de sport ou se muscler.
www.active-online.ch

Meet2move

Ce site permet de trouver ou de créer des groupes de sportifs, avec 30 sports, ceux d'hiver inclus!
www.meet2move.ch

Natation pour tous

Ce programme s'adresse aux débutants comme aux nageurs expérimentés et offre des conseils pratiques sur la nage, les styles, l'approche de l'eau, etc.
www.natationpour tous.com

Randoguide

La plateforme suisse pour les amateurs de randonnées, balades à vélo et parcours VTT.
www.tourenguide.ch

Nature Escapade

Randonnées (à pied, raquettes à neige, etc.) et des activités nature dans les Alpes et le Jura, comme ailleurs. Aussi pour Genève.

Nature Escapade Montreux

Chemin de la Crétaz 37
1822 Chernex/Montreux
Tél. 021 981 12 56
www.natscape.ch

Parcours Vita

Le site du plus grand centre de fitness de plein air et gratuit fournit la liste des parcours et des conseils pratiques pour l'entraînement.
www.zurichvitaparcours.ch

UNIVERSITÉS

Fédération suisse des universités du 3^e âge

Niesenweg 4 - 3012 Berne
Tél. 031 302 14 36 - jean-pierre.javet@bluewin.ch
www.uni3.ch

Université des aînés de langue française de Berne

Niesenweg 4 - 3012 Berne
Tél. 031 302 14 36
www.unab.unibe.ch

Université des seniors

de Genève
Rue De-Candolle 2 - CP
1211 Genève 4 - Tél. 022 379 70 42
www.unige.ch/uni3

Connaissance 3

Université du 3^e âge du canton de Vaud
Place de la Riponne 5 - 1005 Lausanne
Tél. 021 311 46 87
www.unil.ch/connaissance3

Université du 3^e âge

de Neuchâtel
Avenue du Premier-Mars 26 - 2001 Neuchâtel
Tél. 032 718 11 60
www.unine.ch/u3a

LiLL, Learning in Later Life

Ce réseau réunit des universités du troisième âge et d'autres organisations venant de 15 pays européens. Elles sont toutes impliquées dans la formation continue académique pour les personnes âgées.
www.uni-ulm.de/LiLL

SANTÉ

Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA)

Renseignements et liens pratiques.
UCBA - Chemin des Trois-Rois 5 bis
1005 Lausanne - Tél. 021 345 00 50
www.szb.ch/fr

Société suisse de la sclérose en plaques

Centre romand SEP - Rue du Simplon 3
1006 Lausanne - Tél. 021 614 80 80
Infoline: 0844 737 463, Lausanne
www.multiplesklerose.ch

Association suisse du diabète (SDG-ASD)

Informations utiles pour les diabétiques, leur entourage ainsi que pour le personnel soignant. Liens vers les associations cantonales.
www.diabetesgesellschaft.ch/fr

Ligue suisse contre le rhumatisme

L'institution aborde différents aspects de cette pathologie et propose un test en ligne: arthrose ou arthrite?
Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92 - 8005 Zürich
Tél. 044 487 40 00
www.rheumaliga.ch

Association Alzheimer Suisse

www.alz.ch

Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer du sein

Toutes les informations sur les programmes romands et suisses.
www.depistage-sein.ch

Groupe Glaucome

Société suisse d'ophtalmologie
Chemin des Allinges 10 - 1006 Lausanne
www.swissglaucome.ch

Fondation suisse de cardiologie

Conseils de prévention et informations.
www.swissheart.ch

Ça marche, bouger plus, manger sainement

Un programme de promotion du canton de Vaud qui s'adresse à toutes les générations.
www.ca-marche.ch

Association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate

CP 6550 - 1211 Genève 6
secretariat@prosca.net
hotline: 022 322 13 33
www.prosca.net

www.50plussante.ch

La santé des 50 ans et plus en Suisse romande.
www.50plussante.ch

Promotion Santé Suisse

Avenue de la Gare 52 - 1003 Lausanne
Tél. 021 345 15 15 - Fax 021 345 15 45
www.gesundheitsförderung.ch

Coupdepouce.com

Site de référence en matière de santé avec une rubrique conseils sur la nutrition, la santé et l'exercice physique - www.coupdepouce.com

Alter ego

Association contre la maltraitance envers les personnes âgées.

Alter ego
Rue du Simplon 23 - 1800 Vevey
Tél. 0848 00 13 13
coordination@alter-ego.ch
www.alter-ego.ch

Vieillir en Liberté

Le réseau internet francophone s'engage à défendre les droits humains des aînés dans nos collectivités et à se consacrer à la protection des personnes âgées vulnérables en Belgique, France, Suisse et Québec.
www.rifvel.org

Radix

Fondation suisse pour la santé, ses points forts se centrent sur la santé psychique, le poids corporel sain et les addictions. Radix Suisse romande
Avenue de la Gare 52
1003 Lausanne
Tél. 021 329 01 57
info-la@radix.ch
www.radix.ch

Questions successoriales: Quelles autorités contacter en Suisse romande?

VAUD

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: justice de Paix
Demande du bénéfice d'inventaire: justice de Paix
Recours: Tribunal cantonal

GENÈVE

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire, justice de Paix
Ouverture: notaire, justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: justice de Paix
Demande du bénéfice d'inventaire: justice de Paix
Recours: Chambre civile de la Cour de justice

PUBLICITÉ

AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

1800
Vevey
Av. Paul-Cérésole 5
T 021 922 15 22

1860
Aigle
Place du Marché 3
T 024 466 68 13

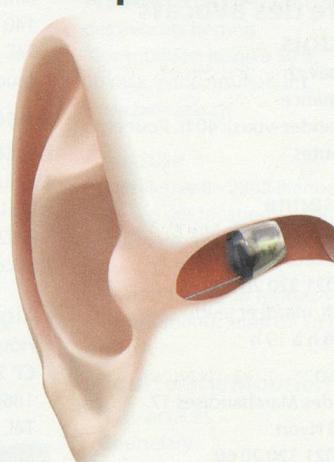
1870
Monthey
Av. de la Gare 15
T 024 471 45 90



Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski,
audioprothésistes, brevet fédéral.

Oticon | Intiga

**L'aide auditive intra-auriculaire:
Discretion absolue
Presque invisible.**



Bon de réduction jusqu'à:
300.- CHF

AUDISON
sàrl
acoustique médicale



A valoir selon
l'appareillage auditif

Oticon Intiga s'adapte suffisamment loin dans votre oreille pour que personne ne le remarque autour de vous.

Questions successoriales: Quelles autorités contacter en Suisse romande?

Fribourg

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: justice de Paix
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: Tribunal d'arrondissement
Demande du bénéfice d'inventaire: Tribunal d'arrondissement
Recours: Tribunal cantonal

Tribunal de première instance

Demande du bénéfice d'inventaire: juge administratif du Tribunal de première instance
Recours: Cour civile du Tribunal cantonal

Neuchâtel

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: président du Tribunal du district
Délivrance d'un certificat d'héritier: justice de Paix
Déclaration de répudiation d'un héritage: Tribunal de district
Demande du bénéfice d'inventaire: Tribunal de district
Recours: Tribunal cantonal

Berne

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire, commune de domicile
Ouverture: notaire, commune
Délivrance d'un certificat d'héritier: notaire, commune
Déclaration de répudiation d'un héritage: préfet
Demande du bénéfice d'inventaire: préfet, commune
Recours: Tribunal régional

Valais

Etablissement d'un testament public: notaire
Authentification d'un pacte successoral: notaire
Dépôt d'un testament public ou d'un pacte successoral: notaire
Ouverture: juge de commune
Délivrance d'un certificat d'héritier: juge de commune
Déclaration de répudiation d'un héritage: juge de district
Demande du bénéfice d'inventaire: juge de commune
Recours: juge de district

CANTON DE VAUD

Ordre des avocats vaudois

www.oav.ch
 Permanence (sans rendez-vous): 40 fr. Pour env. 15 minutes

• Lausanne
 Rue du Grand-Chêne 8
 1002 Lausanne
 Tél. 021 320 20 60
 Lundi, mardi et jeudi de 16 h à 19 h

• Nyon
 Rue des Marchandises 17
 1260 Nyon
 Tél. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

• La Tour-de-Peilz
 Grand-Rue 46
 1814 La Tour-de-Peilz
 Tél. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

• Yverdon-les-Bains
 Service social de la ville d'Yverdon
 Rue des Pêcheurs 8A (2^e étage)
 (ancienne usine Hermes Precisa)
 1401 Yverdon-les-Bains
 Tél. 021 320 20 60
 Jeudi de 17 h à 19 h

Association des notaires vaudois
 Avenue Ruchonnet 38
 1003 Lausanne
 Tél. 021 310 07 70
 Justice de paix

• Aigle
 Hôtel de Ville
 CP 262
 1860 Aigle
 Tél. 024 557 65 76
 info.jpxai@vd.ch

• Broye-Vully
 Rue du Temple 5
 CP 238
 1530 Payerne
 Tél. 026 557 37 67
 info.jpxpa@vd.ch

• Jura/Nord vaudois
 et Gros-de-Vaud
 Rue des Moulins 10 - CP 693
 1401 Yverdon-les-Bains
 Tél. 024 557 65 35
 info.jpxv@vd.ch

• Lausanne
 Côtes-de-Montbenon 8
 1014 Lausanne
 Tél. 021 316 10 60
 info.jpxln@vd.ch

• Ouest lausannois
 Avenue de Longemalle 1
 1020 Renens - Tél. 021 316 12 00
 info.jxol@vd.ch

• Lavaux-Oron
 Maison de Ville - Rue Davel 9
 1096 Cully - Tél. 021 557 82 55
 info.jpxlx@vd.ch

• Morges
 Rue Saint-Louis 2 - 1110 Morges
 Tél. 021 557 94 00
 info.jpxmo@vd.ch

• Nyon
 Rue Jules-Gachet 5 - 1260 Nyon
 Tél. 022 557 51 21
 info.jpxny@vd.ch

• Riviera/Pays-d'Enhaut
 Rue du Musée 6 - 1800 Vevey
 Tél. 021 557 94 44
 info.jpxve@vd.ch
 Tribunaux d'arrondissement

• Broye et Nord vaudois
 Rue des Moulins 8
 CP - 1401 Yverdon-les-Bains
 Tél. 024 557 60 20
 info.tdanv@vd.ch

• Est vaudois
 Cour-au-Chantre
 Rue du Simplon 22 - 1800 Vevey
 Tél. 021 557 12 50
 info.tdaev@vd.ch

• La Côte
 Rue de Saint-Cergue 38
 1260 Nyon
 Tél. 022 557 52 00
 info.tdalc@vd.ch

• Lausanne
 Palais de justice de Montbenon
 Allée Ernest-Ansermet 2
 1014 Lausanne
 Tél. 021 316 69 00
 info.tdaln@vd.ch

CANTON DE GENÈVE

Ordre des avocats

Rue Verdaine 13 - 1204 Genève
Tél. 022 310 24 11
www.odage.ch
Permanence: du lundi au vendredi, de 10 h à 18 h 30 (sans rendez-vous)
Jusqu'à 45 min.: 60 fr.

Chambre des notaires

Secrétariat
10, rue Farel – 1204 Genève
Tél. 022 310 72 70
www.notaires-geneve.ch
(avec calculateur de frais immobiliers)

Justice de paix

Rue des Glacis-de-Rive 6
1207 Genève
<http://ge.ch/justice/justice-de-paix>

Tribunal de première instance

Place du Bourg-de-Four 1 -
Bâtiment A
CP 3736 - 1211 Genève 3
Tél. 022 327 66 30
<http://ge.ch/justice/tribunal-de-premiere-instance>

Administration fiscale cantonale

Hôtel des finances
Rue du Stand 26
CP 3937 - 1211 Genève 3
Tél. 022 327 70 00
<http://ge.ch/impots/>

CANTON DE FRIBOURG

Association des notaires fribourgeois

Mme Inge Waeber
Rue Saint-Pierre 8 - 1700 Fribourg
Tél. 026 322 05 28
www.notaires.ch

Ordre des avocats fribourgeois

Rue de Romont 29-31 - 1700 Fribourg
Tél. 026 425 43 00 -
etudebrunner@bluewin.ch
www.oaf.ch
Permanence: mardi, sans rendez-

vous, de 17 h à 19 h, 20 min. pour 30 fr.

Justice de paix

• Cercle de la Sarine

Rue des Chanoines 1
1700 Fribourg
Tél. 026 305 86 00
jpsarine@fr.ch

• Cercle de la Singine

Amthaus - 1712 Tavel
Tél. 026 305 86 70

• Cercle de la Gruyère

Avenue de la Gare 12
1630 Bulle - Tél. 026 305 86 40

• Cercle du Lac

Rathausgasse 6-8 - 3280 Morat
Tél. 026 305 86 60

• Cercle de la Glâne

Rue des Moines 58
1680 Romont
Tél. 026 305 86 30

• Cercle de Broye

Avenue de la Gare 11
1470 Estavayer-le-Lac
Tél. 026 305 86 20

• Cercle de la Veveyse

Place d'Armes 11
1618 Châtel-Saint-Denis
Tél. 026 305 86 80
Tribunaux d'arrondissement

• Sarine - Route des Arsenaux 17

CP 1520 - 1701 Fribourg - Tél.
026 305 62 00

• Singine

Amthaus - Schwarzseestrasse 5
CP 67 - 1712 Tavel
Tél. 026 305 74 04

• Gruyère

Le Château - Pl. du Tilleul 1
CP 364 - 1630 Bulle
Tél. 026 305 64 44

• Lac

Schlossgasse 2 - CP 124
3280 Morat - Tél. 026 305 90 90

• Glâne - Rue des Moines 58

CP 160 - 1680 Romont
Tél. 026 305 94 60

• Broye - Rue de la Gare 1

CP 861 - 1470 Estavayer-le-Lac
Tél. 026 305 91 00

• Veveyse - Av. de la Gare 33

CP 272 - 1618 Châtel-St-Denis
Tél. 026 305 94 40

Service des impôts sur les successions et les donations

Rue Joseph-Piller 13 - CP
1701 Fribourg - Tél. 026 305 35 31

CANTON DE NEUCHÂTEL

Ordre des avocats neuchâtelois

Permanence juridique (sans rendez-vous): env. 15 min. pour 30 fr.
www.oan.ch

• Neuchâtel

Rue des Beaux-Arts 11
2000 Neuchâtel
Mercredi de 16 h à 19 h

• La Chaux-de-Fonds

Rue du Parc 65 - 1^{er} étage
(à l'arrière de la rue de Serre 62)
2300 La Chaux-de-Fonds
Jeudi de 16 h à 19 h

Chambre des notaires de Neuchâtel

Mme Anne Marie Jacot Oesch -
Grand-Rue 5 - 2400 Le Locle
Tél. 032 933 74 40
www.notaires.ch

Tribunaux régionaux

Montagnes et Val-de-Ruz
Hôtel Judiciaire - Avenue Léopold-Robert 10
CP 2284 - 2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 889 61 81 - TRMV@ne.ch
Littoral et Val-de-Travers

• Site de Neuchâtel

Hôtel de Ville
Rue de l'Hôtel-de-Ville 2
CP 3173 - 2000 Neuchâtel
Tél. 032 889 61 80
TRLV-Neuchatel@ne.ch

• Site de Boudry

Hôtel Judiciaire
Rue Louis-Favre 39
CP 36 - 2017 Boudry
Tél. 032 889 61 83
TRLV-Boudry@ne.ch

Office des impôts immobiliers et de succession

Rue du Docteur-Coullery 5
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 889 64 26
Office.ImpotsImmobilierEtSuccession@ne.ch

lundi de 16 h à 19 h, env. 20-30 min pour 20 fr.

• District de Delémont

Rue de la Justice 2
2800 Delémont
Tél. 032 420 56 20

• District des Franches-Montagnes

Place du 23-Juin 6 - 2350
Saignelégier
Tél. 032 420 46 20

• District de Porrentruy

Rue Auguste-Cuenin 15 - 2900
Porrentruy
Tél. 032 420 32 70

Conseil du notariat jurassien

Avenue Auguste-Cuenin 24
2900 Porrentruy
Tél. 032 465 11 11
www.notaires.ch

Juge administratif

Le Château
CP 86 - 2900 Porrentruy 2
Tél. 032 420 33 73-85
secr.tpi@jura.ch

Tribunal de première instance

Le Château
CP 86 - 2900 Porrentruy 2
Tél. 032 420 33 73
Tél. 032 420 33 85
secr.tpi@jura.ch

CANTON DE BERNE

(Partie francophone)

Association

des avocats bernois
(Contribution jusqu'à 50 fr.
au max. par consultation)
www.bav-aab.ch

• Biel/Bienne

Rue Neuve 8 - 2500 Biel/Bienne
(Office des locations, salle d'attente, 1^{er} étage)
Tél. 032 560 11 66
Consultation (sur rendez-vous uniquement): jeudi de 16 h à 18 h

• Courteláry/Moutier/Tavannes

Courteláry
(tél. 032 944 16 01)
Moutier (tél. 032 494 11 11)
Tavannes
(tél. 032 482 60 40)
Inscriptions auprès du secrétariat municipal de la commune concernée.

CANTON DU JURA

Ordre des avocats jurassiens

Permanence juridique par district:

Consultation juridique: lundi de 16 h à 19 h, en alternance entre les trois communes.

Association des notaires bernois

Secrétariat de l'ANB
Marktgasse 37
CP 6362 - 3001 Berne
Tél. 031 320 37 32
info@bernernotar.ch
www.bernernotar.ch

Préfectures

- Bienne**
Château - Hauptstrasse 6
2560 Nidau
Tél. 032 332 25 00
pref.bi@jgk.be.ch

- Jura bernois**
Rue de la Préfecture 2
2608 Courteley
Tél. 031 635 96 26
pref.jb@jgk.be.ch
Tribunal régional

- Jura bernois-Seeland**
Rue de l'Hôpital 14
2501 Bienne
Tél. 032 344 57 00
TribunalRegional.Bienne@justice.be.ch

- Agence du Jura bernois**
Rue du Château 9
2740 Moutier
Tél. 032 494 56 44-46
TribunalRegional.
Moutier@justice.be.ch

VALAIS

Association des notaires valaisans
M^e Cédric Bossicard, secrétaire
Avenue du Grand-Saint-Bernard 35
1920 Martigny
Tél. 027 723 11 10
Pas de permanence
www.notaires.ch
Tribunaux de district romands

- Entremont**
Rue du Collège 2
1933 Sembrancher
Tél. 027 785 22 01

- Hérens-Conthey**
Palais de Justice
Rue Mathieu-Schiner 1
CP - 1950 Sion 2 Nord
Tél. 027 606 54 20

- Martigny/Saint-Maurice**
Hôtel de Ville 1
CP - 1920 Martigny
Tél. 027 607 81 40

• Monthey

Place de l'Hôtel de Ville 1
CP - 1870 Monthey 2 Ville
Tél. 027 607 81 00

• Sierre

Avenue du Rothorn 2
CP - 3960 Sierre
Tél. 027 607 82 00

• Sion

Palais de Justice
Rue Mathieu-Schiner 1
CP - 1950 Sion 2 Nord
Tél. 027 606 54 40

Ordre des avocats valaisans

Permanence juridique (sans rendez-vous)
Consultation (max. 20 min.):
20 fr. www.oavs.ch

• Sion

M^e Léonard A. Bender
Rue de la Dent-Blanche 8 (4^e étage)
Tél. 027 723 35 35
Mardi de 17 h à 19 h

• Monthey

M^e Henri Carron
Ancien Hôtel de Ville
Salle des commissions (rez-de-chaussée)
Tél. 024 471 58 72
Premier et troisième mardi du mois de 17 h à 18 h 30

S'INFORMER EN CAS DE SUCCESSION DE MON ENTREPRISE

Centres de compétences Relève PME

Portail et plate-forme pour les PME - Suisse romande
Route du Lac 2 - 1094 Paudex
Tél. 021 796 33 00/78
info@relevepmepme.ch
www.relevepmepme.ch

Capital Proximité

Marché des investisseurs et des PME
Tél. 021 349 25 90
c/o CreditReform
Route de Berne 34
1010 Lausanne
www.capitalproximite.ch

Haute Ecole de gestion de Fribourg (HEG)

Chemin du Musée 4
1700 Fribourg - Tél. 026 429 63 70
heg-fr@hefr.ch - www.heg-fr.ch

economiesuisse

Fédération des entreprises suisses
CP 3684
Carrefour de Rive 1
CH-1211 Genève 3
Tél. 022 786 66 81
geneve@economiesuisse.ch
www.economiesuisse.ch/fr

Chambre suisse du commerce et de l'industrie

www.cci.ch/fr

• Fribourg

Route du Jura 37
CP 304 - 1701 Fribourg
Tél. 026 347 12 20
info@ccif.ch

• Genève

Boulevard du Théâtre 4
CP 5039 - 1211 Genève 11
Tél. 022 819 91 11
cci@ccig.ch

• Jura

Rue de l'Avenir 23
CP 274 - 2800 Delémont 1
Tél. 032 421 45 45
ccjura@cci.ch

• Neuchâtel

Rue de la Serre 4
CP 2012 - 2001 Neuchâtel
Tél. 032 722 15 15
cncl@cncl.ch

• Valais

Rue Pré-Fleur 6
CP 288 - 1951 Sion
Tél. 027 327 35 35
info@cci-valais.ch

• Vaud

Avenue d'Ouchy 47
CP 315 - 1001 Lausanne
Tél. 021 613 35 35
cvci@cvci.ch

Fondation PME Suisse

Fondation pour la diffusion des connaissances d'entreprise
Schwarztorstrasse 26
CP - 3001 Berne
Tél. 031 380 14 36
info@stiftung-kmu.ch
www.stiftung-kmu.ch/fr

Centre patronal

Route du Lac 2 - 1094 Paudex
CP 1215 - 1001 Lausanne
Tél. 021 796 33 00
info@centrepatronal.ch
www.centrepatronal.ch

Union suisse des arts et métiers (USAM)

Schwarztorstrasse 26
CP - 3001 Berne
Tél. 031 380 14 14
info@sgv-usam.ch
www.sgv-usam.ch

Union suisse des fiduciaires

Monbijoustrasse 20
CP 8520 - 3001 Berne
Tél. 031 380 64 30
info@treuhandsuisse.ch
www.treuhandsuisse.ch

Fédération suisse des avocats

Marktgasse 4 - CP 8321
3001 Berne - Tél. 031 313 06 06
info@sav-fsa.ch - www.sav-fsa.ch

Adlatus

Réseau national de dirigeants et spécialistes expérimentés
Tél. 0848 48 48 88 (Adlatus Suisse)
www.adlatus.ch

• Léman

Henri Aubry
Tél. 021 803 18 82
aubry@adlatus.ch

• Neuchâtel, Jura, Fribourg

Laurent Gremaud
Tél. 031 932 34 14
gremaud@adlatus.ch

Innovage

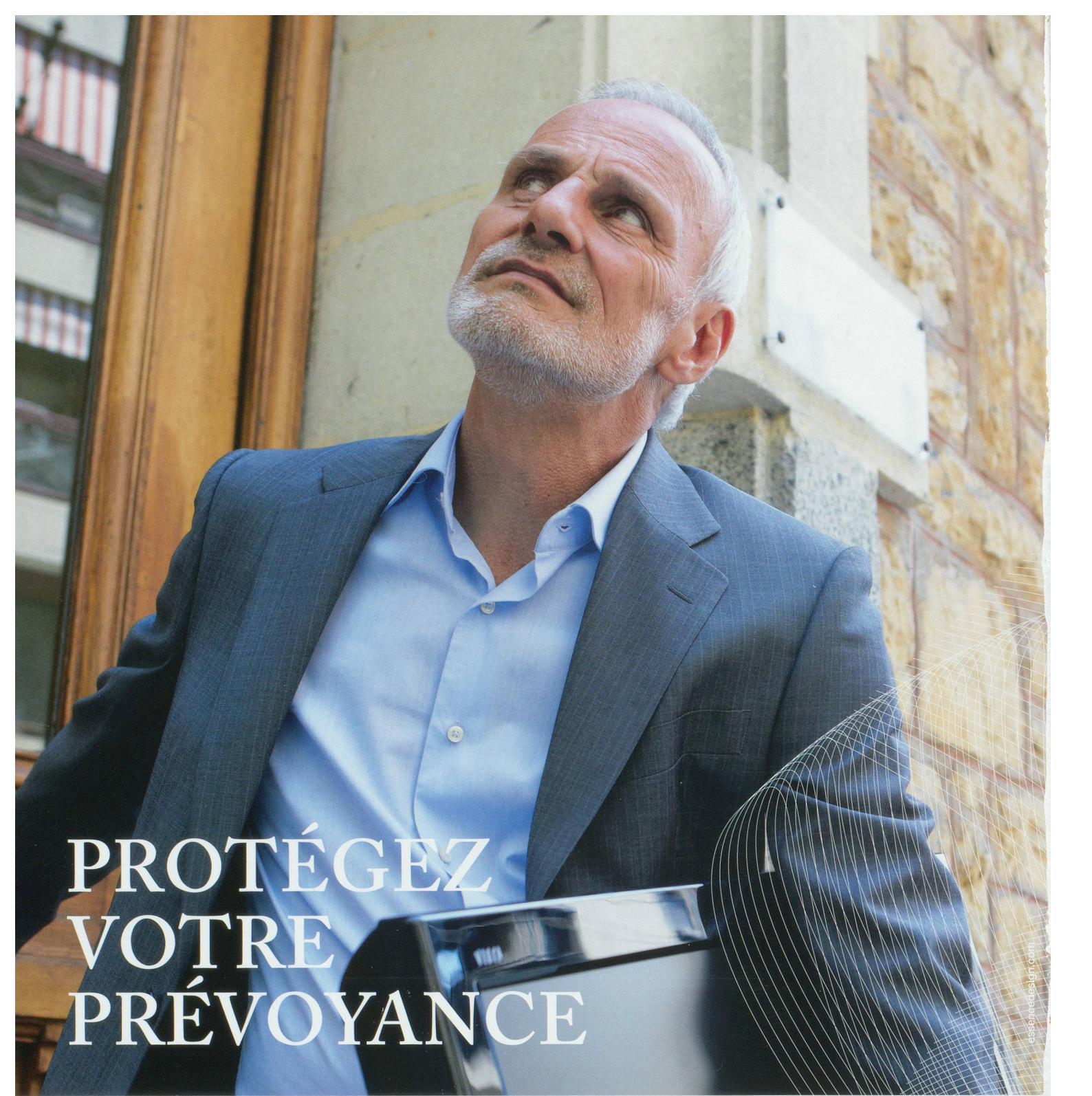
Innovage Suisse Romande est une association regroupant des seniors qualifiés et retraités qui mettent bénévolement leurs compétences et leurs expériences à disposition de personnes, groupes ou collectivités porteurs de projets d'utilité publique.
Monique Bolognini, 079 629 25 91
Monique.Bolognini@innovage.ch
www.innovage.ch



DÉCOUVREZ COMMENT
LA PEAU MATURE
PEUT PARAÎTRE
JEUNE.

RAFFERMIT LA PEAU
PRÉVIENT LES TACHES DE PIGMENTATION
RÉDUIT VISIBLEMENT LES RIDES
AVEC PROTÉINES DE SOJA





PROTÉGEZ VOTRE PRÉVOYANCE

essenceofdesign.com

CHOISISSEZ UNE SOLUTION DE PRÉVOYANCE
SÉCURISANTE ET ENVISAGEZ VOTRE AVENIR
AVEC SÉRÉNITÉ

La vie à deux ne se passe pas toujours comme on l'a prévu. Après un divorce prononcé, les avoirs de prévoyance sont partagés et c'est le moment de penser à l'avenir. Appuyez-vous sur une solution de prévoyance souple et pérenne, qui vous permettra de réaliser les projets qui vous tiennent maintenant à cœur.

T +41 22 817 17 17
www.rentesgenevoises.ch



RENTES GENEVOISES

Sécurisation de patrimoine depuis 1849